[illegible] ભગવાનની

અને

[illegible] ભગવાનની [illegible]

જુવાનોએ જાણવાની

અને

પરણેલાંએ પાળવાની બાબતો

લેખક,

સૌ૦ દીવાળી જગજીવન ત્રીવેદી.

અમદાવાદ.

પ્રકાશક,

જગજીવન શીવશંકર ત્રીવેદી.

પુસ્તકપ્રચારક ઑફીસ, નં. ૭૪ રીચીરોડ,

અમદાવાદ.

આવૃત્તિ ૧ લી. નકલ ૧૦૦૦.

સંવત ૧૯૮૧. સને ૧૯૨૫.

કિંમત ત્રણ રૂપીયા.

દુઃખી કે દર્દી કે કોઈ ભૂલેલા માર્ગવાળાને;
વિસામો આપવા ઘરની ઉઘાડી રાખજો બારી.

ગરીબની દાદ સાંભળવા અવરનાં દુઃખને દળવા;
તમારા કર્ણનેત્રોની ઉઘાડી રાખજો બારી.

પ્રણયનો વાયરો વાવા કુચ્છંદી દુષ્ટ વા જાવા;
તમારાં શુદ્ધ હૃદયોની ઉઘાડી રાખજો બારી.

કરેલાં દુષ્ટ કર્મોમાં છુટા જરઝરથી થાવા;
જરા સત્કર્મની નાની ઉઘાડી રાખજો બારી.

સર પ્રભાશંકર દલપતરામ પટણી.

અમદાવાદ – ધી ડાયમંડ જ્યુબિલી પ્રિન્ટીંગ પ્રેસમાં,
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપી.

નિવેદન.

પરમાત્માએ રચેલી આ સૃષ્ટિના પ્રાણી માત્રમાં મનુષ્યની ઉત્પત્તિ પ્રથમ પંક્તિ ધરાવે છે. માણસો પોતાનું અને પારકાનું કલ્યાણ કરી શકે છે અને આ ભવ તરીને મોક્ષપદને પામી સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરી શકે છે. મનુષ્ય જીવનમાં પતિપત્નિનું જોડાણ એ ઘણો પવિત્ર બનાવ છે અને તેમનું પવિત્ર જીવન એ તેમનો કીર્તિસ્થંભ છે. સંસારમાં સ્ત્રીનું સ્થાન એવું અનુપમ છે કે સ્ત્રીઓ સંસ્કારી હોય તો મહાન પુરૂષોની માતા થઇ શકે. સંસ્કારી બાળકોથી આ પૃથ્વીના અનેક પાપ ઓછાં થાય છે. દંપતિ જીવન સારી રીતે ગાળવાથી સમાજનું અને રાષ્ટ્રનું હિત જળવાય છે અને સઘળાં મદ્યપાનનિષેધ મંડળો, ધાર્મિક સંસ્થાઓ, સમાજ સુધારકો અને કેળવણી આપનારા ખાતાંઓ ન કરી શકે તેવાં ઉચ્ચત્તમ કાર્યો કરી શકે છે. દરેક મા બાપ ઉપર મહાન જવાબદારીઓ રહેલી છે. માણસોનાં આયુષ્ય ઘટતાં જાય છે, જીવન જ્યોતિ અકાળે બુઝાઇ જાય છે, દુરાચાર, કુચ્છંદ અને વ્યસનો વધતાં જાય છે, શારીરિક અને માનસિક પાપોનો હીસાબ રહ્યો નથી અને આ બધાનું કારણ માબાપોનું અજ્ઞાન અને ઉછરતી પ્રજાનું આંધળીયું અને ધાંધળીયુ જીવન છે. નિશાળો અને સ્કુલોમા, શાળાઓ અને પાઠશાળાઓમાં ઇતિહાસ અને ભૂગોળના શિક્ષણ મળે છે પણ સંસારમાં પડતાં જોડાંને પોતાના શરીરની ભૂગોળ અને તેના ગુણધર્મનો કક્કો બારાખડી ઘરમા કે બહાર શીખવવામા આવતાં નહી હોવાથી લાકડે માકડાં વળગાડેલા જોડાં, શારીરિક અને માનસિક કજોડાં જાણ્યે અજાણ્યે કે દેખાદેખીથી શારીરિક અને માનસિક પાપો કર્યે જાય છે તેમને માર્ગદર્શક થઇ પડનારાં જ્ઞાનની ઘણી જરૂર છે. આવાં જ્ઞાનને લગતાં ઘણાં પુસ્તકો બહાર પડયા છે તો પણ માણસોને સવળે માર્ગે લઇ જનારા જ્ઞાનના વધુ પુસ્તકોની જરૂર છે. આવાં જ્ઞાનનો ઘરમા અને બહાર જેટલો વધુ બોધ મળે તેટલો જનસમાજ પુરૂષાર્થ, પવિત્રાઇ, સાદાઇ અને રહેણી કરણીમા વધારે આગળ વધે. યુવાન દંપત્તિઓ જનનવ્યવહારના કાયદાના અજ્ઞા-
નથી અનેક દર્દોનાં ભોગ થાય છે અને પોતાનું ચૈતન્ય અને ચેતના-

શક્તિ અકાળે ગુમાવી બેસે છે. સત્ય, વિશુદ્ધ અને ફત્તેહમંદ જીવન ગાળવાને અને સાંસારિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક ઉન્નતિ પ્રાપ્ત કરવાને માણસ માત્ર પ્રેરાય તો આ જગત બીજું સ્વર્ગ થઇ પડે.

કુદરત પોતાનું કાર્ય તેના ચોક્કસ નિયમાનુંસાર કર્યે જાય છે. વનસ્પતિ અને પશુવર્ગ પોતાનું અસલપણું, ઓલાદ અને તોખમ જાળવી શકયાં છે ત્યારે માણસોમાં અત્યારે એવા સંસ્કાર પડતા જાય છે અરે પડી ગયા છે કે તેઓ પોતાના રોજના ખાવાપીવાના કે આહાર વિહારના નિયમોનું ઉલ્લંઘન કર્યે જાય છે તેમને માટે માર્ગદર્શક થઇ પડે એવાં જ્ઞાનની જરૂર છે.

કારણ વગર કાર્ય થતું નથી એ નિયમાનુંસાર આ પુસ્તક હું શી રીતે લખી શકી તેની વિગત ટુંકામાં જણાવીશ કે મેં શરૂઆતમાં માંદગીમાં માવજત કરવાના પુસ્તકો વાંચ્યાં, તેને લગતું શિક્ષણ લીધું અને સેન્ટજોન એમ્બ્યુલન્સની "માંદગીમાં માવજત કરવાની" પરીક્ષા પાસ કરી સર્ટીફીકેટ મેળવ્યું. ત્યાર પછી ઇનફ્લ્યુએન્ઝાનું દરદ આખા હિંદુસ્થાન સાથે અમવાદમાં ફેલાતા અમદાવાદમાં બની-શકે તેટલી લોક સેવા કરી. ત્યારબાદ સ્ત્રીઓની અને પુરૂષોની ઇસ્પી-તાળોમાં કેટલુંક વ્યવહારૂ શિક્ષણ લીધું અને દાક્તરી લાઇનમાં જોડાવાને અમદાવાદ મેડીકલ સ્કુલમા બે વર્ષનો અભ્યાસક્રમ પૂરો કર્યો. દરમીયાન અભ્યાસ અને દુનિયાદારીના બોજાથી ભયંકર મંદવાડમાં સપડાઇને એક વર્ષ સુધી પથારીવશ થવું પડયું તેમાંથી ઉઠયા પછી અધુરો અભ્યાસ પૂરો કરવા તત્પર થઈ પણ ઘરમાંથી સલાહ મળી કે ત્રણ વર્ષ આરામ લઈ પછી વધુ અભ્યાસ કરવો અને તે સલાહને આધિન થઇ, પણ મારે તો જીંદગીની દરેક પળ સોનાના મૂલની હોવાથી મેં તો ચંદ્રકાંત, ભાગવત, રામાયણ વિગેરે ધાર્મિક ગ્રંથો વાંચી નાખ્યા અને આયુર્વેદનાં પુસ્તકો વાંચીને તથા તેને લગતું કેટલુંક વ્યવહારૂ જ્ઞાન મેળવીને તેને લગતી પરીક્ષા આપી જોઇ તો ૯ માંથી ૭ વિષયોમાં પાસ થઇ અને બે વિષયો બાકી રહ્યા છે જે તૈયાર કરી રાખ્યા છે જેની પરીક્ષા ચાલુ સાલના માર્ચ માસમાં આપવાની છું.

મારા સ્વર્ગસ્થ કાકાજી વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રીવેદી જેઓ મારી વૈદ્યક સંબંધી અભિરૂચી માટે માન અને અભિમાન ધરાવતા હતા તેમનાં રચેલાં તમામ પુસ્તકો મેં એકથી વધુવાર વાંચ્યાં હતા. અને તેવી જ શૈલીનાં કેટલાંક પાશ્ચાત્ય પુસ્તકો પણ વાંચી જોયાં જેમાં અમેરીકાના "હેલ્થકલ્ચર" માસિકના તંત્રીઓ ડો. કોવન એમ. ડી. અને ડો. લેટસન એમ. ડી.ના પુસ્તકોનો પણ સમાવેશ થાય છે. સસ્તા સાહિત્યનાં પણ ઘણાંખરા પુસ્તકો વાંચી જોયા છે અને આ સઘળા વાંચન પછી એક વર્ષ સુધી કેટલીક નોંધ ટપકાવી તે ઉપર વિચાર કર્યો કે હું પણ કાંઇક લખું તો ઠીક. આ વિચારને પરિણામે આ પુસ્તક મેં લખ્યું અને મારા પતિ શ્રી. ત્રીવેદી જેમણે વીશ વર્ષ સુધી 'પ્રજાબંધુ" પત્રમા કામ કર્યું હતુ અને ત્રીશ વર્ષથી 'વૈદ્યકલ્પતરૂ' માસિકની વ્યવસ્થા કરે છે તેમને મેં મારૂં લખાણ વંચાવ્યું. સ્ત્રીવર્ગને લગતું મારૂં તમામ લખાણ કાયમ રાખી પુરૂષવર્ગને લગતાં મારા લખાણમાં તેમને યોગ્ય લાગ્યો ત્યા સુધારો વધારો કર્યો અને આ પુસ્તક મને છપાવી આપ્યું.

આ પુસ્તકનો સાર આપણી ધર્મબુદ્ધિ જાગૃત રાખનારો, આપણી નૈતિક મનોવૃત્તિ પ્રબળ બનાવનારો અને આપણી જીવન જ્યોતિ હમેશા ઝળકતી કરનારો હોવાથી તે મેં એવી ઇબારત અને શૈલીમાં લખ્યું છે અને ગોઠવ્યું છે કે દીકરી મા પાસે કે મા દીકરી પાસે, દીકરો બાપ પાસે કે બાપ દીકરા પાસે, ભાઇ બ્હેન પાસે કે બ્હેન ભાઇ પાસે વિનાસંકોચે વાચી શકે એવી સાદી, સાત્વિક અને સરળ ભાષા વાપરી છે છતાં વિષય કે વસ્તુ પરત્વે ક્યાઇ દોષ જણાય તો આ મારો પ્રથમ પ્રયાસ ક્ષંતવ્ય ગણી વિદ્વાનોએ અને વાચકવર્ગે તે ક્ષમા કરવા અને દર્શાવવા કૃપા કરવી. ચાલુ જમાનામા આવી શૈલીનાં પુસ્તકોની જનસમાજને ઘણી જરૂર છે અને મારો આ પ્રયત્ન સફળ થશે તો આ દિશામાં વધુ પ્રયાસ કરવાની મને ઉમેદ છે.

અમદાવાદ તા. ૧-૧-૧૯૨૫. **લી. સૌ. દીવાળી જગજીવન ત્રીવેદી.**

અનુક્રમણિકા.

ઇલાજો ૨૦૪. ગર્ભાશયનું મચકોડાઈ જવું ૨૦૫. ગર્ભાશયનું આગળ ધસી આવવું ૨૦૬. પ્રદર અથવા ધુપણી ૨૦૬. તેના ઉપાય ૨૦૭. યોની મુખનો સોજો ૨૦૭.

પ્રકરણ ૨૩ મું. પુરૂષોનાં ખાસ દરદો. ૨૦૮

વ્યભિચારીઓની ભયંકર દશા ૨૦૮. પ્રમેહ ૨૦૯. તેનાં કારણો ૨૧૦. તેના ઉપાયો ૨૧૧. મેહ ૨૧૧. તેના ઉપાયો ૨૧૨. ધ્રુમટો નહીં ઉઘડવો ૨૧૨. મૂત્રમાર્ગનો અવરોધ ૨૧૩. તેના ઈલાજ ૨૧૩. વૃષણનો સોજો ૨૧૩. મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગ વચ્ચેનો સોજો ૨૧૩. મૂત્રાશયનો સોજો, મસા, નરમ ચાદી ૨૧૪. તેના ઇલાજો ૨૧૫. બદની ગાંઠ ૨૧૫. તેના ઇલાજો ૨૧૬. ચાંદી ૨૧૬. તેના ઇલાજો ૨૧૭. નીતિભંગ માટે ઇશ્વરી સજા ૨૧૮. રાતમાં થતો વીર્યપાત ૨૧૮. તેના ઇલાજો ૨૧૯. ધાતુક્ષય ૨૨૦ તેના ઇલાજો ૨૨૦.

પ્રકરણ ૨૪ મું. હસ્તદોષ (હાથરસ). ૨૨૧

વૈદ્યો, ડાક્તરો અને હકીમોની ફરજ ૨૨૩. આ કુટેવ છોડાવવાને શું કરવું ૨૨૪. હસ્તદોષની કુટેવ શાથી પડે છે ? ૨૨૪. મા બાપોને સૂચના ૨૨૫. વારસામાં ઉતરેલી કે બીજી રીતે પડેલી કુટેવ કેમ છોડાવવી ? ૨૨૬. આયાઓ અને નોકરો ઉપર વિશ્વાસ ન રાખો ૨૨૬. હસ્તદોષની કુટેવવાળાં અને તેમનો ખોરાક ૨૨૭. કુટેવમાં પડેલી છોકરીઓ ૨૨૭. હસ્તદોષવાળા છોકરાની પરીક્ષા ૨૨૮. હસ્તદોષની કુટેવમાં સપડાયેલી છોકરીઓ ૨૨૯. બુદ્ધિ અને યાદશક્તિનો લોપ થાય છે ૨૨૯. અનુભવીઓ શું કહે છે ? ૨૩૦. આ બુરી ટેવમાંથી છુટવાના ઇલાજો ૨૩૧. માનસિક દ્દઢતા રાખો ૨૩૪. વીર્યપાત કે વીર્યશ્રાવના ઇલાજો ૨૩૫, છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને સૂચના ૨૩૫. સામાન્ય સાવચેતી ૨૩૫.

પ્રકરણ ૨૫ મું. વાંઝીયાપણું અને નામર્દાઈ–તેનાં કારણો સારવાર અને સુધારો. ૨૩૭

સ્ત્રીઓનું વંધ્યત્વ ૨૩૭. તેના ઇલાજો ૨૪૦. ગર્ભ નહીં રહે-

વાનાં બીજાં કારણો ૨૪૧. હાથિકરીને વહોરી લેવામાં આવતી નામર્દાઇ ૨૪૩. હસ્તદોષ અને નામર્દાઇ ૨૪૩. કેટલાંક પરચુરણ કારણો ૨૪૫.

જુવાનોએ જાણવાની અને પરણેલાંએ પાળવાની બાબતો.

પ્રકરણ ૧ લું.

લગ્ન અને તેના ફાયદા.

ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય એટલે ઉત્ક્રાંતિ અને ઉત્ક્રાંતિ એટલે સુધારણા થવી એવો કુદરતનો નિયમ છે. પ્રાણી માત્રની પરંપરા નર અને માદાથી ચાલ્યા કરે છે. શતાયુર્વૈ પુરૂષઃ વચનાનુંસાર લગભગ સો વર્ષ સુધી જીવી શકાય તો ઉત્તમ જીવન ગાળ્યું ગણાય. ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચાર પુરૂષાર્થ સાધવાને એકલો પુરૂષ નકામો છે એટલા માટે જ તેણે લગ્નની પવિત્ર ક્રિયાવડે સહચારીણી એટલે પોતાની સ્ત્રી પ્રાપ્ત કરી ઉપલા ચારે પુરૂષાર્થ સાધવા જોઇએ. પતિ પત્નિ પવિત્ર જીવન ગાળે તો આ સંસાર તેમને સ્વર્ગસમાન થઇ પડે. ઉમર લાયક થઇને સ્ત્રી પુરૂષે લગ્નની ગાંઠથી જોડાવું એ એક કુદરતી વસ્તુસ્થિતિ છે. સંપૂર્ણ સુખી જીવન ગાળવા અને આ દુનિયામાં ફત્તેહ મેળવવા સ્ત્રી પુરૂષે લગ્ન કરવાં જ જોઇએ. આ બાબતના સંબંધમાં કાંઈ પણ વિરૂદ્ધ દલીલો નભી શકે જ નહીં. લગ્નના પવિત્ર રિવાજને ધર્મશાસ્ત્રો અને મનુષ્યકૃત કાયદા વખાણે છે. શાસ્ત્રોએ તો સ્ત્રીને અર્ધાંગના ગણી છે એટલે સ્ત્રી વગરનો મનુષ્ય સંપૂર્ણ માણસ ગણાતો નથી. આ સિદ્ધાંત અને દલીલો સ્ત્રી જાતને પણ લાગુ પડે છે.

પવિત્ર જીવન માટે લગ્નની જરૂર—જીવનની મોટામાં મોટી મહત્ત્વાકાંક્ષા અને ધારણા સુખ માટેની હોય છે અને તે પ્રાપ્ત

કરવા માટે સ્ત્રી અને પુરૂષે લગ્નની ગાંઠથી જોડાવું તે છે. તંદુરસ્તી વગર સુખ હોતું નથી કારણ કે "શરીરે સુખી તે સુખી સર્વ વાતે." સ્ત્રી કે પુરૂષ પરણ્યા વગર છડે છડી જીંદગી ગાળે તે અકુદરતી અને અસાધારણ સ્થિતિ ગણાય અને આ સ્થિતિ તંદુરસ્તી અને દીર્ઘાયુને બંધબેસતી નથી. દીર્ઘાયુ ભોગવનારાઓની સંખ્યામાં કુંવારી જીંદગી ગાળનાર કરતાં પરણેલી જીંદગી ગાળનારાં મનુષ્યો વધારે છે. ઘર, સંસાર અને બીજાં ક્ષેત્રો માટે માનસિક ઉન્નતિ સુધારવાના પ્રસંગો અને તક પરણેલી જીંદગી ગાળવાથી પ્રાપ્ત થાય છે અને લગ્નથી જ સ્ત્રી પુરૂષ જીંદગીનું ઉંચું અને પવિત્ર ધોરણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

લગ્ન અને તેનો આદર્શ—સ્ત્રી અને પુરૂષ એ માણસ જાતનાં બે અંગ છે. સ્ત્રી વિના પુરૂષ અપૂર્ણ છે અને પુરૂષ વિના સ્ત્રી અપૂર્ણ છે અને એટલા જ માટે શાસ્ત્રકારોએ પત્નિને અર્ધાંગના એટલે પુરૂષનું અરધું અંગ એવું પદ આપ્યું છે. ગાર્હસ્થ કે ધાર્મિક જીવનમાં સ્ત્રી પુરૂષના મેળની આવશ્યકતા છે. આ મેળમાં વિયોગ નથી અને આ મેળમાં ખરાબ ભાવ કે સ્વાર્થ નથી. એક મન, એક પ્રાણ, અને એક આત્મા બનીને સ્ત્રી પુરૂષ પોતાનું જીવન અને મનુષ્ય અવતાર સફળ કરી શકે છે. આનંદ, પ્રેમ, સ્વર્ગીય સુખ અને અદ્વૈતભાવ વાળું જોડું સુખી નીવડે છે, પણ આજ કેટલાં કુટુંબોમા કે ઘરોમાં સુખશાંતિ નજરે પડે છે ? વિશુદ્ધ પ્રેમસાગર કેટલાં જોડામા ઉછળતો જુઓ છો ? પતિનો પત્નિ પ્રત્યેનો વ્યવહાર કલુષિત, નિન્દિત અને નીચ થઇ ગયો છે તેમજ કેટલેક સ્થળે પત્નિનો વ્યવહાર પતિ પ્રત્યે પણ એવો જ જોવામાં આવે છે.

લગ્નને બચ્ચાંનાં ખેલ જેવું ગણવામાં આવે છે.—કેળવણીનો આટલો પ્રચાર છતાં હજી પણ મોટે ભાગે હિંદમાં વિવાહને બચ્ચાના ખેલ જેવો ગણવામાં આવે છે અને વિવાહના આદર્શને એ ખેલની સામગ્રી રૂપે ગણવામાં આવે છે. જેના શરીરમાં બળ નથી, જેની ગાંડે ધન નથી, રહેવાને ઘર નથી એવી વ્યક્તિઓ પણ

વિવાહ કરવાને તલપાપડ થઇ રહે છે. પોતાની નીચ વાસનાઓની તૃપ્તી કરવાને કે માત્ર ઘરનું કામકાજ કરવાને બ્હાને પણ ઘણા વિવાહ થાય છે. પ્રકૃતિ અને પુરૂષ, બ્રહ્મ અને માયા તથા ન્યાય અને નીતિનો મેળાપ ક્યાંઇ જણાતો નથી. કોઇ પણ કારણથી હીન અવસ્થા બની ગઇ હોય તે છતાં લગ્ન કરીને વિવાહ કરવાને લાયક પુરૂષોનું ક્ષેત્ર સંકુચિત કરી મૂકવામાં આવે છે. કુપાત્રને દાન આપી ધનનો નાશ કરવામાં આવે છે અને દાનને પાત્ર હોય તે ભૂખે મરે છે. મતલબ કે એકની ભૂલ કે ગફલતથી બેવડું નુકશાન થાય છે.

લગ્ન માટે સમય પલટાયો છે—આજ સુધી ચાલતું હતું તેમ એકની કમાણી વડે અનેકનું પોષણ હવે થઈ શકવું અસંભવિત છે. પોતાના જ સાજ અને પોતાના જ રાગનો આ જમાનો છે. પરણેલી જીંદગીનું સ્વર્ગીય સુખ કે ગૃહસ્થજીવન બાળલગ્ન કે વૃદ્ધ લગ્નથી કદિ પણ પ્રાપ્ત થતું જ નથી. તંદુરસ્ત અને ગુણવાન વર સાથે એવી જ કન્યાનો વિવાહ થાય તો સંસાર જરૂર સુખરૂપ નીવડે. અભણ ખેડુતો ખેતી માટે જમીન અને બીની જેટલી કાળજી રાખે છે તેની અરધી કાળજી પણ આપણા શહેરીઓ સંતાનોત્પત્તિમા રાખે છે? પરિણામ શું નજરે પડે છે? માત્ર બાળ મરણ પ્રમાણ વધે છે, નિર્માલ્ય પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, અને ધીમે ધીમે વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે. નાની ઉમરનાં ૧૦ બાળક મરી જાય તેના કરતા તેજસ્વી, દીર્ઘાયુ અને મેધાવી–બુદ્ધિશાળી–એક જ બાળક સારૂં છે. બ્રહ્મચર્ય પાળેલા ૨૫ વર્ષના વર સાથે ૧૭ વર્ષની કન્યાના લગ્ન થાય અને તેમાંથી જે સંતતિ ઉત્પન્ન થાય તે અવશ્ય દીર્ઘાયુ અને મજબુત હોઇ શકે. આયુર્વેદના આચાર્યોનો આ મત છે અને હાલના જમાનામાં તે મતનો સ્વીકાર તો કરવામાં આવે છે પણ તેને આચારમાં મૂકનાર તો હજારે એકાદ કુટુંબ જ હોય છે. આર્થિક, ધાર્મિક, પારિવારિક અને નૈતિક વિચાર દૃષ્ટિએ વિચાર કરીને બાળલગ્ન અને વૃદ્ધલગ્ન અટકાવવાં જોઇએ.

લગ્ન અને તેનું રહસ્ય—સ્ત્રી અને પુરૂષ એ મનુષ્ય જાતિનાં એ અંગો છે. હિંદુસ્થાનમાં ગૃહજીવનમાં અને ધાર્મિકજીવનમાં પતિ પત્નિની આવશ્યકતા છે. પતિ પત્નિ તરીકેના જોડાણમાં સ્વાર્થ, ખરાબ વાસના કે વિચ્છેદ એમાંનું કશું હોવું જોઇએ નહીં. સંસાર શું છે ? અમારે સંસારમાં શું શું કરવાનું છે ? અમારા જોડાણનો હેતુ શું છે ? એ દરેક પતિપત્નિએ બરાબર સમજવું જોઇએ. આ બાબત શાસ્ત્ર અને પુરાણોમાં અનેક દષ્ટાંતો છે અને એટલા માટે જ આર્યસંસ્કૃતિ અને આર્યસંસારનું ગૌરવ આજ સુધી જળવાઇ રહ્યાં છે. એક મન, એક પ્રાણ અને એક આત્મા બનાવીને જે સ્ત્રી પુરૂષ પોતાનું જીવન વ્યતીત કરે છે એવા જીવનમાં દુઃખ, વિષાદ અને શિથિલતા હોતાં જ નથી પણ આનન્દ, પ્રેમ અને સ્વર્ગીય સુખ ઉપરાન્ત અદ્વૈતભાવ હોય છે. આવું જીવન ઋષીમુનીઓ અને દેવતાઓના જીવન સમાન છે. દુનિયામાં જે જે મહાન પુરૂષો થઈ ગયા છે તે સઘળા આદર્શ માતાઓના ખોળામાં ઉછર્યા હોય છે અને આદર્શ પત્નિની શીળી અને પવિત્ર છાંયામાં તેમના ભાવો વિકાસ પામ્યા હોય છે અને આવી વિકસિત અવસ્થામાં પોતાના દેશના અસંખ્ય આત્માઓ ઉપર અનેક ઉપકારો અને સેવા કરતા ગયા છે.

લગ્ન પછી જનસમાજમાં અત્યારે નજરે શું પડે છે? આજે હિંદુસ્થાનનાં કેટલા ઘરોમાં સુખશાન્તિ જોવામાં આવે છે ? ઉચ્ચભાવોનું ઐક્ય અને વિશુદ્ધ પ્રેમની જ્યોતિ નજરે કયા પડે છે ? કહેવાતા સુધરેલા વર્ગમાં પતિનો પત્નિ પ્રત્યેનો અને પત્નિનો પતિ પ્રત્યેનો વ્યવહાર કલુષિત, નિન્દિત અને નીચ થઇ ગયો છે પણ પ્રમાણમાં જોઇએ તો બિનકેળવાયલા પણ વ્યવહારકુશળ વર્ગમાં સ્ત્રીનો પતિ પ્રત્યેનો વ્યવહાર ઘણો જ સારો છે. **સ્ત્રી જાતિમાં પુરૂષ જાતિ કરતાં સહનશીલતા વધારે છે અને તેથી જ પુરૂષ જાતિ તરફથી પોતાની થતી અવહેલના સ્ત્રી જાતિ મુંગે મોઢે સહન કર્યે જાય છે. આ વિષમતા, પરિવર્તન અને ગૃહસ્થાશ્રમનાં સુખોની ક્ષીણતાપર**

ધિરજ અને શાન્તિથી વિચાર કરીશું તેા આ જમાનામાં રમત સમાન લેખાતા અને માત્ર લ્હાવેા લેવા કે માથેથી ઉતારી નાખવા જેવા થતા વિવાહને આદર્શ-જીવન જેવા બનાવવા આપણે તૈયારી કરી શકીશું.

લગ્ન કેાણે નહીં કરવું ?—જેના શરીરમાં બળ-શક્તિ ના હેાય, ગુજરાનનું સાધન ના હેાય, રહેવાનું ઘર ના હેાય અને ભયંકર વ્યાધિથી પીડાતેા હેાય તેવેા માણસ પણ લગ્ન કરવાની લાલસા ધરાવે છે અગર તેવા પુત્રને પણ પરણાવવા માબાપ તલસે છે અને પરણાવે, પણ છે એ બહુજ દુઃખદાયક બિના છે. પૈસાના જોરવાળા, વગવાળા અને પેાતાની હલકી વાસનાને તૃપ્ત કરવા વાળા પાકટ ઉમરના માણસેા કુમળી ઉમરની બાળાએા સાથે લગ્ન કરે છે પણ પરિણામે પ્રકૃતિ અને પુરૂષનેા, મન અને તનનેા અને ન્યાય અને નીતિનેા મેળ જામતેા જ નથી. જેની અવસ્થા એક અગર બીજા કારણથી ખામીવાળી હેાય તે વિવાહ કર્યા વગર અવિવાહિત રહે તેાજ પેાતાનું, પેાતાના કુટુંબનું અને આ જગતનું હિત કરી શકે. આમ થવાથી કન્યાની અછતવાળી ન્યાતેામાં લગ્નની લાયકાત ધરાવનારા માણસેાને કન્યાએા મળી શકશે અને સુખી જોડાં ગેાઠવાશે. શાસ્ત્રો તેા પેાકારી રહ્યાં છે કે કુપાત્રે દાન કરવું જ નહીં પણ આપણે જોઇ રહ્યા છીએ કે કન્યાદાન જેવું મેાટું દાન કેવી રીતે અને કેવા પાત્રને અપાય છે ! ઘણા બનાવેામાં દાનને યેાગ્ય ભૂખ્યા મનુષ્યેા રહી જાય છે અને ધરાયેલા કે અજીર્ણવાળા મનુષ્યેા એક કરતાં વધુવાર પરણી શકે છે. સંસારની આ વિપરીત રૂઢીને લીધે એવડી હાનિ થાય છે અને તેથી જ આર્યસંસાર અધેાગતિની દિશામાં ઘસડાય છે.

લગ્નને યેાગ્ય જોડાં—પતિ પત્નિનું પવિત્ર મિલન, સ્વર્ગીય સુખ અને પ્રેમથી છલકાતું આનન્દી જીવન બાળ લગ્ન કે વૃદ્ધ લગ્નથી કદિ પણ સંભવિત હેાઈ શકે જ નહીં. જમાનેા બદલાતેા જાય છે, દેશકાળ ફરતેા જાય છે અને આચારેા સાથે વિચારેાનેા મેળ શિથિલ

થતો જાય છે; તે ઉપરાંત એકનીજ કમાણી ઉપર અનેકના પેટ ભરવાનો જમાનો હવે રહ્યો નથી પણ જીવનકલહ આકરો થતો જાય છે તેથી દરેક માણસે જાતે પરિશ્રમ કર્યા વગર છુટકો જ નથી. પારણામાંથી થતા વિવાહ હિંદમાંથી હજી બંધ પડયા નથી એટલે તન મનના ઐક્યવાળાં જોડાં ગોઠવાતાં નથી. પૂર્ણ તંદુરસ્તી વાળા અને સમાન ગુણો વાળાં જોડા ગોઠવાશે ત્યારે જ લગ્નનો હેતુ સિદ્ધ થશે.

હિંદમાં અત્યારે શું ચાલી રહ્યું છે? બાળવિવાહ અને વૃદ્ધ વિવાહથી, આહારવિહારના અજ્ઞાનથી અને તંદુરસ્તી અને સુખાકારીના નિયમો નહીં જળવાયાથી હિંદમાં બાળ મરણ પ્રમાણ વધી પડયું છે. લાખો બાળકો જન્મે છે તેમાથી હજારો પણ જીવવા પામતા નથી રોગી અને નિર્માલ્ય ૧૦ બાળકો ઉત્પન્ન કરવા કરતાં દીર્ઘાયુ અને તંદુરસ્ત એકાદ બાળક ઉત્પન્ન કરવાનું કોઇને સુજતું નથી ત્યાં સુધી આંગળીને વેઢે ગણી શકાય એવા શંકર, ગૌતમ, મહાવીર, ઇસુ, મહમ્મદ, ગોખલે, તિલક કે મહાત્મા ગાંધીજી કોઈ પણ દેશનો ઉત્કર્ષ કરી શકે જ નહીં. અનેક પ્રકારના મોહપાસ અને માનસિક નબળાઇના આ જમાનામાં સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળનારા ૨૫ વર્ષના પુરૂષ સાથે ૧૭ વર્ષની કન્યાના લગ્ન કરવાની હિમાયત અને વાતો તો આ જમાનામાં ઘણી થાય છે પણ તેને વ્યવહાર રૂપ ઘણાંજ થોડાં પ્રમાણમાં મળી શકે છે. શાસ્ત્રકારો કહે છે કે ઋતુમતિ થયેલી કન્યાનું કન્યાદાન કરનાર મહાપાપી ગણાય છે માટે ઋતુપ્રાપ્તિ પહેલાંજ લગ્ન કરી નાખવું; ત્યારે વૈદ્યકશાસ્ત્ર કહે છે કે ઋતુ પ્રાપ્ત થયા પછી ત્રણ વર્ષે ગર્ભાધાનની ક્રિયા થવી જોઇએ. આ બન્ને મતવાદોનું દેશ કાળ પ્રમાણે પ્રથકરણ થવું જોઇએ.

લગ્નનું પ્રાધાન્ય—લગ્ન એટલે જોડાવું-એક થવું પુરૂષ અને પ્રકૃતિનું જોડાણ થતાંજ સકળ વિશ્વ ઉત્પન્ન થયું છે. દેવ વર્ગ, વનસ્પતિ વર્ગ, પશુ વર્ગ અને તમામ વર્ગમાં સંપૂર્ણતા લગ્ન વગર **આવતી નથી. બ્રહ્મા, વિષ્ણું અને મહેશ્વર અનુક્રમે સાવિત્રી, લક્ષ્મી**

અને પાર્વતી નામની ત્રણ શક્તિઓવડે ગૃહસ્થાશ્રમી ગણાયા હતા. વનસ્પતિ વર્ગમાં પણ અમુક ફુલોમાં સ્ત્રી કેસર અને અમુક ફુલોમાં પુકેસર હોય છે. તેમનું જોડાણ થતાંજ ફળની ઉત્પત્તિ થાય છે અને આ પ્રમાણે લગ્નનું પ્રાધાન્ય સર્વ સ્થળે સૂચવવામા આવે છે. કોઇ પણ વાહન એક પૈડાંથી ચાલતું નથી પણ બે પૈડાં થાય ત્યારે જ ચાલે છે. લગ્ન અથવા વિવાહ એ દૈવી સંબંધ છે એટલા માટે તે પવિત્ર સંબંધ છે. લગ્ન એ માત્ર શારીરિક સંબંધ જ નથી પણ આત્મિક સંબંધ છે. લગ્ન એક આત્માનો પ્રેમ સંબંધ બીજા આત્મા સાથે જોડે છે અને મરણ પછી પતિ પત્નિના આત્માઓનું સાશ્વત ઐક્ય બનીને અવિચ્છિન્ન સુખ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

સપ્તપદીની ક્રિયા—લગ્ન વખતે થતી સપ્તપદીની ક્રિયામાં ઘણું રહસ્ય રહેલું છે. આ ક્રિયામાં પત્નિ પાસે બોલાવવામાં આવે છે કે (હાલમાં તો માત્ર લગ્ન કરાવનાર ગોર–બ્રાહ્મણ પોતાને આવડતું હોય છે તેાજ પોતે બોલી જાય છે) (૧) હે નાથ આજથી હું આપના સુખ દુખની ભાગીદાર થઇ છું. તમોજ મારા જીવનના આધાર હોવાથી તમો જ્યા નિવાસ કરશો ત્યાં જ હું કરીશ. મતલબ કે હમેશાં આપની સાથે જ રહીશ. (૨) આજથી હું તમારા કુટુંબીઓ અને ગુરૂ જનોની સેવા કરીશ અને સુખ તથા દુઃખના સર્વ પ્રસંગોમાં સંતોષી રહી સમયાનુકુળ નરમાશના ગુણને ધારણ કરીશ. (૩) અમો સ્ત્રી જાતિને આધાર રૂપ એક માત્ર તેનો પતિ છે એટલે આપની ભક્તિ કરવી તે પ્રભુ ભક્તિ કરવા બરાબર છે માટે આજથી તમારૂં પુજન કરી મધુર વાણીથી તમારા ચિત્તને શાન્તિ આપીશ. (૪) આજથી હું આપની અર્ધાંગના થયેલી હોવાથી આપના સુખ દુઃખમાં ભાગીયણ થઇશ અને આપની સર્વે આજ્ઞાઓ મરણ પર્યંત પાળવાનો દૃઢ નિશ્ચય રાખીશ. (૫) ઋતુના સમય પછી પવિત્ર થઇને નિર્મળ સ્નેહથી તમારા પ્રેમ સુખનો અનુભવ લઇશ. મરતાં સુધી પ્રતિવ્રત પાળીશ. (૬) ઇશ્વરને સાક્ષી રાખીને હું પ્રતિજ્ઞા લઉં છું કે

હું આજથી આપની વિશ્વાસુ સહધર્મચારિણી અને સુખદુઃખની વિભાગિની બની છું અને કદિ ત્રુટે નહીં એવો સ્નેહ આપણે રાખીશું. (૭) આજથી હોમ યજ્ઞાદિ કાર્યમાં, ધર્મ અર્થ કામ અને મોક્ષમાં આપની સહભાગિની થઈ સર્વ સમયમાં આપને અનુકુળ રહી સહાય આપ્યા કરીશ. તેજ પ્રમાણે પતિ પત્નિને કહે છે કે (૧) પ્રથમ પગલું વિષ્ણું તને અન્ન માટે ભરાવો. (૨) બીજું પગલું બળની વૃદ્ધિ માટે ભરાવો. (૩) ત્રીજું પગલું ધનની વૃદ્ધિ માટે ભરાવો. (૪) ચોથું સુખોત્પત્તિ માટે ભરાવો. (૫) પાંચમું પશુ સંપત્તિ માટે ભરાવો. (૬) છઠ્ઠું ઋતુ સુખો માટે ભરાવો. (૭) સાતમુ તું મને અનુસરીને ચાલવા માટે ભરાવો. સ્થાલિપાક પ્રાશન્ન ક્રિયામાં પણ વર કહે છે કે તારા પ્રાણ, હાડકાં, માંસ અને ચામડી સાથે મારાં તે તે અંગો જોડું છું.

હસ્તમેળાપનું રહસ્ય—કન્યાના પાંચ આંગળાં વરના હાથના પાંચ આંગળાં ઉપર મૂકીને હસ્તમેળાપની ક્રિયા કરાવવામાં આવે છે તેનું રહસ્ય એ છે કે હસ્તથી, નયનથી, વિચારથી, હૃદયથી અને આત્માથી એ પ્રમાણે પાંચ રીતે એકત્ર થવાનું હોય છે.

લગ્નનું ચોઘડીયું વીતી જવાની ફિકરમાં લોકો સઘળી રીતે ગડબડ કરી મેલે છે, અને મંત્ર ભણતા બ્રાહ્મણોનાં અમુલ્ય વચનો પુરાં પાધરાં સાંભળવાની કે સમજવાની કોઇ દરકાર પણ કરતાં નથી. તે વખતે જે જે પવિત્ર મંત્રો ભણાય છે તેનો સરળ તથા ખુલ્લો અર્થ વરકન્યાને સમજાવવાની કોઈ ખાસ કાળજી રાખતા નથી ! એ ભણાતા મંત્રોનું રહસ્ય જાણવા જેવું છેઃ—

લગ્ન વખતે પતિ પત્નીને ઉદ્દેશીને કહે છે કેઃ—હે સ્ત્રી ! તું મને અતિ આદરથી વરે છે. હે ચતુર સ્ત્રી ! ! તું મારી સંગાથે રહીને વૃદ્ધ થવાની છે. તને સૌભાગ્ય આપવા માટે તારા હાથને હું ગ્રહણ કરૂં છું—તારો હાથ ઝાલું છું. આપણા ઘરના રક્ષણ માટે દેવોએ તને મારે સ્વાધીન કરી.

પતિ કહે છેઃ—હે અગ્નિ ! આ વધુ (સ્ત્રી) આજ લગી જન્મ આપનારાં માતા પિતા પ્રત્યે પ્રેમ રાખે છે. હવે તે તે પ્રેમ મારાં માતાપિતા તરફ રાખે માટે એનું મન તું સત્વર ખેંચી લે. આ સ્ત્રી મારા કુળ સાથે જોડાઇને પ્રેમ અને વધારે સુખમાં તેમજ આનંદમાં વર્તે અને મારા પ્રત્યે પ્રીતિવાળી થાય. એવી સદ્‌બુદ્ધિ એને આપો.

પતિ સ્ત્રીને કહે છે કેઃ–તું ઋગ્વેદ છો તો હું સામવેદ રૂપે છું; હું આકાશ રૂપ છું તો તું પૃથ્વી સ્વરૂપ છો. બ્રાહ્મણો તથા અગ્નિ સમક્ષ આપણે લગ્નનો કરાર પુરો કરીએ અને સુખમાં રહીને ઉત્તમ પ્રજા ઉત્પન્ન કરીએ.

વળી પતિ કહે છેઃ–આપણે એક બીજા ઉપર શુદ્ધ પ્રેમ રાખીશું, એક બીજાનાં રૂપ ગુણ અને મન ગમતાં છે એમ માનીશું, કપટ તજીને ખુલ્લા દિલથી વર્તીશું, અને હે સ્ત્રી ! આપણે સંપૂર્ણ આયુષ્ય ભોગવીને સો વર્ષ સુધી જીવીશું !

હવે **"સપ્તપદી"**નો વિધિ આવે છે. ત્યાં પતિ કહે છે કેઃ–હે પ્રિયા ! આ પત્થર ઉપર ચઢીને એ પત્થર જેવું તારૂં મન તું દૃઢ કર. જેઓ ન્યાયને તજીને અહિત કરે તેઓને તારા સદાચરણોથી તું વશ કર.

સાત પગલાં ભરતાં વરકન્યાને મહાન સુખ મળે છે. માટે પોતાની સપ્તપદીનો વિધિ પતિ પોતાની સ્ત્રીને ઉપદેશના રૂપમાં કહે છેઃ—

એ સપ્તપદીના દરેક પગલે નવો ધર્મ ઉપજે છે, અને એ દંપતિધર્મ આગળ જતાં નદીની માફક વધતો જ જાય છે. સપ્તપદીની ક્રિયા વખતે પતિ દરેક પગલું ભરતાં પત્નીને જે કહે છે તે બધું ધ્યાનમાં રાખવા જેવું છે.

"સપ્તપદી" નો સાર. પતિ કહે છેઃ–હે સ્ત્રી ! આજે એક પગલું તું મારી સાથે ચાલી, તેથી આપણી વચ્ચે એક પ્રકારનો નવીન

સ્નેહ સંબંધ બંધાયેા. તું મને મદદગાર થઇને અન્નની પૂર્ણતા કરજે. તને શતાયુ (સેા વર્ષ જીવનારા) એવા ઘણા પુત્રેા ઇશ્વિર આપેા !

તું બે પગલાં ચાલી; અને આપણેા સ્નેહ વૃદ્ધિને પામ્યેા. ચંદ્રકળાની માફક પ્રેમબુદ્ધિ વધતી જાય છે. હે સ્ત્રી ! તું મારા બળમાં વધારેા કર.

હે પ્રિયા ! હવે આ ત્રીજું પગલું ચાલે છે. સુખપૂર્વક મારા ધનમાં વધારેા કર; અને આ ચેાથે પગલે મારા સુખની વૃદ્ધિ કર.

હવે આ પાંચમું પગલું ચાલીએ છીએ. તું સંતતિનેા વધારેા કરજે. આ હવે તેં છઠ્ઠું પગલું ભર્યું. જેમ આ ઋતુએા ભેાગ આપે છે તેમ તું પણ આપજે.

આજે અમે આ સાતમું પગલું ભરીને પતિપત્નિ વચ્ચેનું જે સાચું સુખ ગણાય છે તે અમારા મનમાં દઢ કરીને સ્થાપ્યું. હે ભાર્યા ! આપણે પરસ્પર શુદ્ધ પ્રીતિથી રહીને ગૃહસ્થાશ્રમનાં સઘળાં કાર્યો સલાહસંપથી કરીશું.

હે સુશીલ સ્ત્રી ! મારા વિચારેાને સદા તું માન આપજે. સઘળા લેાકેા પ્રત્યે સમાન નજરે નિહાળજે. મને દુઃખ ઉપજે એવું કેાઈ પણ કામ તું કરીશ નહીં. ભલે સુખેથી તું મારી સાથે રહે. આપણું કલ્યાણ થશે એ તું સત્ય કરીને જાણ.

મારાં પાળેલાં જે પશુ પક્ષિએા છે તેને વેળાસર ચારેા તથા પાણી આપીને એનું રક્ષણ કરજે. એમને સંતુષ્ટ રાખજે અને તું પણ સંતેાષમાં રહેજે. કયારેય પણ તારા ચિત્તને તું ચંચળ થવા દઇશ નહીં.

આજે તને મેં જે કહેલું છે તે લક્ષમાં રાખીને હમેશાં ચાલજે એટલે તું લેાકપ્રિય થઇશ; તારી ઉપર કીર્તિનું છત્ર ધરાશે; અને હે સ્ત્રી તને દિવ્ય પુત્રેાની પ્રાપ્તિ થશે.

સાસુ સસરા સાથે વિવેક તથા વિનયથી વર્તીને એમની સેવામાં સદા તત્પર રહેજે, અને એ બંનેની માનીતી થઇને જશ લેજે, સ્થિર, દેરાણી તથા નણંદ સાથે જુદાઈ જાણ્યા વિના શુદ્ધ ભાવથી વર્તજે; અને સઘળાઓને રાજી રાખી આ સંસારનો પવિત્ર કારોબાર તું મારી સાથે રહીને ઉત્તમ રીતે ચલાવજે.

શાણી સ્ત્રી! તું મારા કુળનું ભૂષણ છે. તારી ભાવી સંતતિનું કલ્યાણ થજો. તું આ ઘરની ધણીયાણી છો. આ ઘરમાં તું સદા સાવચેતીથી પણ નમ્રપણાથી રહે.

લગ્નલાયક ઉમર—કેટલી ઉમરે લગ્ન કરવાં તે સવાલ બહુ અટપટો છે અને હિંદુસ્થાન જેવા દેશમાં તે બહુ ગુંચવણભર્યો છે. દેશ, કાળ, રૂઢી અને વહેમને અનુસરીને જુદા જુદા પ્રાંતોમા જુદી જુદી ઉમરે લગ્ન કરવામાં આવે છે અને મુખ્ય ભાગે એટલી નાની ઉમરે લગ્ન થાય છે કે વર કે કન્યા લગ્ન એ શું છે તે પણ સમજતાં નથી. તમામ દેશોમાં કાયદા વડે મુકરર કરવામાં આવેલી લગ્ન માટેની વ્યાજબી ઉમર વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમાનુસાર શરીરના અવયવોના ગુણધર્મની ક્રિયાને લગતા કાયદા સાથે બંધબેસતી આવવી જોઇએ. લગ્ન લાયકની સાધારણ ઉમર ત્યારે ગણવામાં આવે છે કે જ્યારે પ્રજોત્પત્તિ કરનારા અવયવો પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનું કાર્ય બજાવવાને બરાબર લાયક બનેલા હોય. છોકરામાં આ નિશાની તેનો અવાજ બદલાવાથી અને વીર્યસ્ખલીત થવાના જ્ઞાનથી માલમ પડે છે અને છોકરીમાં રજોદર્શનથી માલમ પડે છે. જે દેશની હવા સમસિતોષ્ણ હોય છે ત્યાં છોકરીઓમાં રજસ્વલાપણું ૧૩ થી ૧૬ વર્ષની ઉમરે પ્રાપ્ત થાય છે અને છોકરાનો અવાજ બદલાઇ વીર્યની ઉત્પત્તિ ૧૫ થી ૧૮ વર્ષની ઉમરે માલમ પડે છે. આ સામાન્ય સિદ્ધાંતને રહેણીકરણીની અસર લાગુ પડે છે. બહુજ ઉમદા અને પૌષ્ટિક ખોરાક, મશાલા, ચા, કાફી, માદક પદાર્થો અને પીણા, તમાકુ, શહેરી જીંદગી અને નૈતિક વાતાવરણ એ બધાં છોકરા છોકરીને બહુ

જલ્દીથી પ્રજોત્પત્તિની ઉમરમાં લાવી મૂકે છે. ગરમીનો સ્વભાવ એવો છે કે તે અવયવો ધરાવનારા તમામ પ્રાણીઓમાં ઉત્સાહ–આવેગ–લાવી મૂકે છે અને તેને પરિણામે શરીરની ખીલવણી જોઇએ તે કરતાં વધારે જલદીથી થાય છે જેને પરિણામે લગ્નલાયક ઉમર વહેલી પ્રાપ્ત થાય છે ઉષ્ણ પ્રદેશોમાં છોકરીઓને સ્ત્રીત્વ વહેલું પ્રાપ્ત થાય છે અને તે એટલે સુધી કે કેટલાક બનાવોમાં ૯ મે કે ૧૦ મે વર્ષે રજોદર્શન થાય છે. આ વસ્તુસ્થિતિ બિલકુલ લાભદાયી નથી કેમકે કુદરતના કાનુન મુજબ જે ઉમરમાં જલદી આવે છે તે મરી પણ વહેલાં જાય છે. આવી પ્રજા અલ્પાયુષી હોય છે. તેમનું લાવણ્ય વહેલું નષ્ટ થાય છે અને વૃદ્ધાવસ્થા વહેલી પ્રાપ્ત થાય છે. આથી ઉલટું જેમ ઉમરમાં મોડું અવાય છે તેમ શરીર મજબુત, જીંદગી લાંબી, ખુબસુરતીની અનુપમ જમાવટ અને પ્રજોત્પત્તિની અતુલ શક્તિ પ્રાપ્ત થાય છે.

લગ્નને લાયક સ્ત્રીના શરીરનું બંધારણ—છોકરીઓને સંસારમા નાખી દેવાના સંબંધમાં તો ભારે ગેરસમજ ચાલી રહી છે. રજસ્વલાપણું પ્રાપ્ત થયું અને છોકરી પરણ્યા વગર રહી તો માબાપ મહાપાપ અને કલંક માની લે છે. આ પ્રશ્ન રૂઢીનો છે એટલે તે ઉચ્છેદ થઈ શકે એવો નથી પણ ખરી વસ્તુસ્થિતિ તો એ છે કે સંપૂર્ણ શરીરસંપત્તિ ધરાવનારાં વરકન્યાનાં લગ્ન થવાં જોઇએ. માણસના શરીરના તમામ અવયવો બરાબર ખીલવા જોઇએ અને ભાવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટેનું બીજ અને ક્ષેત્ર પરીપક્વ હોવાં જોઇએ. બહારની દૃષ્ટિએ છોકરા છોકરી ઉમરમાં આવ્યા માલમ પડે છે પણ શરીર રચનાનો મુખ્ય પાયો જે હાડકાંનો ગણાય છે તે હાડકાં પૂરેપૂરાં ખીલેલાં હોતાં નથી. હાડકાં પૂરેપૂરાં ખીલેલાં હોતાં નથી નો સ્નાયુઓ, મજ્જાતંતુઓ, નસો, રક્તવાહીનીઓ, જઠરા(હોજરી વિગેરે) અને શરીરના બીજા ભાગોને જોઈતું રક્ષણ મળતું નથી. આવા સંજોગોમાં પ્રજોત્પત્તિનાં તત્વો અને અવયવો ઉપર ઉપરથી ઠીક ઠીક લાગે છે પણ તે સંપૂર્ણતાને

પહોંચેલા હોતા નથી. શરીરનાં કેટલાંક હાડકાંતો એવાં છે કે જે માણસની અમુક ઉમરે જ સંપૂર્ણતાને પામે છે. દાખલા તરીકે હાંસડી (clavicle) એટલે ગળાંની નીચેનું હાડકું કે જે શરીરના બીજા બધાં હાડકાં કરતાં સૌથી પહેલું દેખાય છે તે ૧૮ વર્ષની ઉમર પહેલાં સંપૂર્ણતાએ પહોંચતું નથી. ખભાનું હાડકું (Scapula) ૨૫ વર્ષની ઉમર પહેલા પુરેપુરૂં બંધાઇને પરીપકવ થતું નથી. આવી જ હકીકત બેસણી (Pelvis) અને પગના સંબંધમા છે. આ પ્રમાણે છે તો વૈદકશાસ્ત્ર અને શરીરના ગુણધર્મ શાસ્ત્રને આધારે એવી દલીલ કરી શકાશે કે ૧૪ કે ૧૮ વર્ષે ઉમરમા આવી ગયાનો બાહ્ય દેખાવ શરીર સંપૂર્ણતાએ પહોંચ્યાનો તો નથીજ. સંભાળપૂર્વક તપાસ કરનારાઓ જણાવે છે કે સમશિતોષ્ણ પ્રદેશોની સ્ત્રીઓ ૨૪ વર્ષની ઉમર પહેલાં સંપૂર્ણ શરીર સંપત્તિ પ્રાપ્ત કરી શકતી નથી. તેમના શરીરની જોઇતી ઉંચાઇ ૧૬ કે ૧૮ વર્ષે આવી રહે છે પણ તેઓ નિર્દોષ કુદરતી જીવન ગાળતી હશે તો ૨૪ મે વર્ષે સંપૂર્ણ પહોળાઈ પ્રાપ્ત કરીને મજબુત અને રૂષ્ટપુષ્ટ દેખાશે;

બાળલગ્નથી થતું નુકસાન—પુરૂષનું શરીર ૨૮ કે ૩૦ મે વર્ષે પૂરેપૂરી સંપૂર્ણતાને પહોચે છે. આટલી ઉમરે જ તે માણસ કહેવાય છે અને તે પહેલાં છોકરામાં ગણાય છે. ચાલુ જમાનામાં તો ૩૦ વર્ષે ૪ છોકરાં હોય છે અને વૃદ્ધાવસ્થાની છાંયા ફેલાયલી હોય છે ત્યાં ૧૦૦ વર્ષ જોવાનાં સ્વપ્નાં શી રીતે ખરાં પડે? આપણે અ.-પણા સંપૂર્ણ પુરૂષત્વને આટલી ઉમરે ખુબ નીચોવી નાખીએ છીએ. શરીરના જીવન તત્વને ઢોળી નાખીએ છીએ અને પરિણામે નબળી, હલકી, માંદલી પ્રજાને મૂકતા જઇએ છીએ અને આ પ્રમાણે કુદરતના વસંતની શોભાને આપણે પ્રકાશમાં આવવા દેતા નથી. હિંદુસ્થાનમાં સ્ત્રીઓની દુર્દશા પુરૂષ વર્ગના હાથે જ થાય છે. ૨૪ વર્ષે તો સ્ત્રી પુરૂષ આર્તવ અને વીર્યનો નાશ કરી બેઠાં હોય છે. સ્ત્રીના સંબંધમાં તો જે જીવન તત્વ પોતાના શરીરના બંધારણ અને વીકાસ

માટે જરૂરનું હોય છે તે ગર્ભના પોષણ અને બાળકના ધાવણ પાછળ ખર્ચાઇ જાય છે અને પરિણામે અપરીપક્વ માતામાંથી અપરીપક્વ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે. કાચી ઉમરના લગ્નોને પરિણામે નબળી અને માંદલી સંતતી થાય છે જેનો મોટો ભાગ બાળ વયમાં જ મરી જાય છે અને જે જીવે છે તેઓ ઉપર ઉપરથી તંદુરસ્ત અને રૂષ્ટપુષ્ટ દેખાય છે, પણ તેઓ પુખ્ત ઉમરે ભાગ્યેજ પહોંચે છે અને પહોંચે છે તો પુખ્ત ઉમરને બદલે વૃદ્ધાવસ્થા જણાય છે. જે સ્ત્રી પોતાની ૨૦ વર્ષની ઉમરની અંદર બાળકોને જન્મ આપે છે તે દર બાળકે પોતાનું ૩ વર્ષનું આયુષ્ય ઓછું કરે છે. બાળલગ્નથી પુરૂષો તવાઈ જાય છે અને જેમ શરીર વધારે નબળું તેમ સ્ત્રી સમાગમની વધારે લાલસા થાય છે જેને પરિણામે વીર્યની ઉત્પત્તિ કરતાં વ્યય વધારે થાય છે એટલે વીર્ય સંબંધી દેવાળું કાઢવું પડે છે. જેઓ લગ્ન નથી કરતા તેઓ બીજી રીતે વીર્યનો દુરૂપયોગ અને ગેરૂપયોગ કરે છે. આવા માણસોનું શરીર ખીલતું નથી અને શરીરનો બાંધો ઢીલો પડે છે, સ્નાયુઓ ફીક્કા અને ઢીલા બને છે, જ્ઞાનતંતુઓ નબળા થાય છે, મગજ ખીલવાને બદલે દબાયલું અને ગુંચવાયલું રહે છે અને આવો માણસ પોતાની જીવનયાત્રાનાં મીઠાં ફળ કે મહત્વાકાંક્ષાઓ પ્રાપ્ત કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે, દુનિયાના મહાન પુરૂષોની ગણનામાં પોતાનું નામ મૂકાવાના મનોરથો ધુળમાં મળે છે અને જન્મથી મુરખ અવતરેલા મનુષ્ય જેવું જીવન, મંદવાડ, અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા અને મૃત્યુ તેના અવતારને અફળ બનાવે છે.

હિંદુસ્થાનમાં લગ્નનુ કામ માબાપના હાથમાં હોય છે અને તેઓ રૂઢીને આધિન હોઇને ઢીંગલા ઢીંગલીના લગ્નના લ્હાવા લઈ રે છે. બાળલગ્ન એ દેશની મોટામાં મોટી દુર્દશા છે. આવા જોડાંનો મોટો ભાગ ભાગ્યેજ સુખી જીવન ગાળે છે. તેમના તનમનનો મેળ મળતો નથી. અત્યારના જીવનકલહના જમાનામાં છોકરીઓ બાળકોને જન્મ આપ્યા કરે છે અને છોકરાઓ વિદ્યાભ્યાસ વિગેરે સાધન

સામગ્રી મેળવ્યા વગર ગુજરાનનાં સાધનો મેળવે છે. તનમનથી નવા-ચલા આવા કહેવાતા યુવાનો તમામ બાબતે અસંતોષી રહ્યા કરે છે. કાચા સંચાર વ્યવહારમાં તમામ પ્રકારનો અસંતોષ, નિરાશા અને માંદગી એ રોજના બનાવો થઈ પડયા છે. છોકરીઓને બાળકો ઉછેરવાનું ભાન હોતું નથી અને બીજી આવડત ઓછી હોય છે. આવી સંસાર નૌકાઓના સુકાન અર્ધદગ્ધ અને બિનઅનુભવી સુકાનીઓના કાબુમાં હોવાથી તે કુટુંબોમાં અવ્યવસ્થા, અંધાધુંધી અસંતોષ, નિરાશા વિગેરે ડગલે પગલે માલમ પડે તેમાં કાંઈ નવાઇ નથી. એ તો દેખીતું છે કે ૧૮ કે ૨૦ વર્ષે થતી ૩ છોકરાંની મા ઘરનો વહેવાર, છોકરાંની સંભાળ, બુદ્ધિ ચાતુર્ય અને જીવનમંત્રોનો બોજો ઉઠાવી શકે નહીં.

પ્રાચીન કાળમાં એટલે ઋષીમુનીના જમાનામાં પુરૂષો ૨૫ વર્ષ સુધી વિદ્યાભ્યાસ કરતા હતા અને સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળતા હતા કન્યાઓને ૧૬ થી ૨૦ વર્ષ સુધી પરણાવતા નહોતા અને તેમને ઉચ્ચ સંસ્કારો અને સાત્વિક વાતાવરણમા ઉછેરવામાં આવતી હતી. આ બધા સંજોગોને પરિણામે સારી, સુદૃઢ, સુંદર, સદાચારી અને શુરવીર પ્રજા ઉત્પન્ન થતી હતી. દંપતિ સંસારનો સ્વાદ અને તેના મીઠા ફળનો લ્હાવો લેતાં હતા જીંદગી સરેરાશ ૧૦૦ વર્ષની હતી અને તેથી અનેક પુરૂષાથ સધાતા હતા. પ્રાચીન જર્મનો ૨૫ વર્ષની ઉંમર પહેલા પરણતા નહોતા અને ત્યાં સુધી શારીરિક અને માનસિક બ્રહ્મચર્ય પાળતા હતા જેને પરિણામે તેમની સંતતી કદાવર અને બળવાન થવાથી આખું યુરોપ તાબુબ થઇ ગયું હતુ. સાદી સમજ સાક્ષી પૂરે છે કે લવરમુછો (ઉગતી મુછોવાળો) છોકરો વારસામાં પ્રભાવશાળી મજબૂત પ્રજા મૂકી શકે જ નહી તેમજ ૧૩ વર્ષની છોકરી જેનું ગર્ભસ્થાન અને તેની આજુબાજુનો અસ્થિપ્રદેશ પૂરેપૂરા ખીલેલ નથી હોતાં તે છોકરાં જણીને અને તેમને ધવરાવીને માત્ર માંદલી અને ચકલાં ચકલી જેવી કે ઢીંગલા ઢીંગલી જેવી પ્રજા સિવાય બીજી કાંઇ મૂકી શકે જ નહીં.

માબાપથી સ્વતંત્રપણે જે સ્ત્રી પુરૂષ લગ્ન કરવાનાં હોય તેમણે પોતાના શરીર અને પ્રત્યેક અંગોનો સંપૂર્ણ વીકાસ થયા વગર એક બીજા સાથે લગ્નની ગાંઠથી જોડાવું નહીં. કુદરત હમેશાં પોતાનાં દરેક કામો અને ક્રિયાઓ સંપૂર્ણતાની ટોચે માગે છે અને તેથીજ એક નબળું પ્રાણી અગર એક અપકવ બીજ તંદુરસ્ત અને મજબુત ફળ આપી શકેજ નહીં તેજ પ્રમાણે શરીર સંપત્તિ પ્રાપ્ત થયા પહેલાં કરેલી પ્રજોત્પત્તિ દીર્ઘાયુ, કુળદીપક અને દેશદીપક થઇ શકે જ નહીં.

વૃદ્ધલગ્ન માટે પુરૂષો ઠપકાને પાત્ર છે—જેમ બાળલગ્ન નુકશાનકારક છે તેમજ વૃદ્ધલગ્ન પણ નુકશાનકર્તા છે. હિંદુસ્થાનમાં ઘણે ઠેકાણે કુળાચાર અને ગરીબાઇને લીધે વરવિક્રય અને કન્યાવિક્રય થાય છે. કન્યાવિક્રય કરનારામાંના કેટલાક ઘણીવાર પોતાની કુમળી વયની બાળાઓને વૃદ્ધ પુરૂષ વેરે પરણાવે છે. કન્યાવિક્રય નહીં કરનારા પણ કોઇ કોઈ વાર આવાં જોડાં ગોઠવી દે છે ત્યારે એમ બોલાય છે કે "છોકરી રાંડશે તો રાંડશે પણ રોટલા તો ખાશે." ખરી વાત ! ધણીને ત્યાં પૈસો કે બીજી આવક હશે તો ધણી મુવા પછી વિધવા પોતાનું ગુજરાન ચલાવશે પણ મુળ મુદ્દાની એક બાબત વીસરી જવામાં આવે છે કે પ્રજોત્પત્તિ કરવાનું વૃદ્ધ પતિનું તત્વ તે વખતે નષ્ટપ્રાય થઈ ગયું હોય છે. પરિણામ એ આવે છે કે અનીતિ વધે છે, વ્યભિચારને ઉત્તેજન મળે છે, વર્ણશંકરતા ઉદ્દભવે છે, કલેશ, અદેખાઇ અને છીનાળાં વધે છે. આવાં જોડાણથી કદાચ કાયદેસર કાંઇ પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તો તે નાજુક, તકલાદી અને માનસિક તથા શારીરિક સંપત્તિમાં નિર્માલ્ય હોય છે. આવાં લગ્નોની ખરાબીમાં દોષ અને ઠપકાને પાત્ર વૃદ્ધ પુરૂષો છે. તેઓ પોતાનું શરીર બગાડી વહેલા મરે છે અને કુમળી બાળાને વિધવા બનાવે છે.

વિધવાઓનું શું કારણ ?—બાળલગ્ન અને વૃદ્ધલગ્ન સાથે વિધવાઓનો સવાલ જોડાયલો છે. બીજા તમામ દેશોની સરખામણીમાં હિંદુસ્થાનમાં વિધવાઓની સરેરાશ વધારે આવે છે. વિધવાઓનાં

દુઃખ અને તેમના ઉદ્ધારની ઘણી ઘણી વાતો અને દલીલો સાથે પુનર્લગ્નની હિમાયતો થાય છે પણ શાસ્ત્ર અને નીતિ પુનર્લગ્નની છુટ આપી શકતાં નથી અને આવી છુટ આપવી ઇષ્ટ પણ નથી. ત્યારે સવાલ એ ઉભો થાય છે કે વિધવાઓનું શું? જવાબ માત્ર એટલો જ કે હાલની વિધવાઓએ પોતાના માબાપોના દુષ્ટ કૃત્યોની અને પોતાના ભાગ્યની બુરી દશાની જંજીર પહેરી લીધી તે ઉઠાવ્યે જ છુટકો. ભવિષ્યમા વૈધવ્ય ઓછું પ્રાપ્ત થાય તે માટે પુખ્ત ઉમરે વરકન્યાંનાં લગ્ન થાય તો વિધવાઓની સંખ્યા ઘટે અને જે નાતોમાં અને કોમોમાં પુનર્લગ્નની છુટ છે ત્યાંના વિધુરો કન્યાઓને પરણવાની લાલસા મૂકી દઇ વિધવાઓને જ સ્વીકારે તો વિધવાઓ સુખી થાય. પુનર્લગ્નની છુટ ધરાવતી કોમોની કેટલીક વિધવાઓ પુનર્લગ્ન ઇચ્છતી નથી તેઓ નીતિ અને ધર્મધ્યાનમા પોતાના દિવસો ગાળે અને ઘરમા બેઠાં થઇ શકે એવા ઉદ્યમો કરી ગુજરાન ચલાવે તેના જેવું રૂડું બીજું એકે નથી. આવી વિધવાઓ ભારતની દેવીઓ અને ગંગાસ્વરૂપ લેખાવી જોઇએ.

વરકન્યાની ઉમર—લગ્નની ઉમર કેટલી રાખવી તેનો ઉપદેશ આપવાનો દાવો આ લેખક કરી શકે જ નહીં પણ તેની પોતાની અલ્પ મતિ પ્રમાણે જમાનાને અનુસરીને હિંદુસ્થાન જેવા ગરમ દેશ માટે એટલીજ સૂચના કરી શકે કે વરની ઉમર ૨૧, ૨૨ અને ૨૩ વર્ષથી ઓછી ન હોય તો વધારે ઠીક અને કન્યાની ઉમર ૧૪, ૧૫ અને ૧૬ વર્ષથી ઓછી ન હોય તો વધારે ઠીક. ઉમરનું આ પ્રમાણ સૂચવતાં મુખ્ય વાત એ દર્શાવવા માગું છું કે લગ્ન કે સંબંધ કરતાં પહેલાં વર અને કન્યા પક્ષના માબાપોએ વરકન્યાની શારીરિક યોગ્યતા, સ્વભાવ, નિરોગીપણું અને કેળવણીની લાયકાતનું બારીક અવલોકન કરીને આગળ પગલાં ભરવાં. જેઓ મા બાપથી સ્વતંત્ર રીતે લગ્નની ગાંઠથી જોડાવા માગતા હોય તેમણે તો આ બધી બાબતો ખાસ લક્ષમાં રાખવાની છે. વિલાયત જેવા ઠંડા દેશોમાં તો ત્યાંના

નામાંકિત વૈદકસત્તાધારીઓ પુરૂષની ઉમર લગ્ન માટે ૨૫ થી ૩૦ ની અને કન્યાની ઉમર ૨૧ થી ૨૪ ની હોય તો ઠીક થયું એમ માને છે અને જણાવે છે કે આ ઉમરે સ્ત્રી પુરૂષનું જોડાણ થાય તેજ ખરૂં લગ્ન થયું ગણાય એમ તેઓનું માનવું છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

વર કન્યાની પસંદગી.

સ્ત્રી પુરૂષ એકલા તો રહી શકે જ નહી એતો કુદરતનો અબાધિત નિયમ છે. કુંવારી જીંદગી બિલકુલ ઇષ્ટ નથી. ત્યારે ઘણો જ અગત્યનો સવાલ એ ઉભો થાય છે કે જીંદગીભરનો પોતાનો સાથી (સ્ત્રી કે પુરૂષ) કેવી રીતે અને કેવો પસંદ કરવો ? હિંદુસ્થાનમા પુત્ર પુત્રીનાં લગ્નો મા બાપ કરી આપે છે. વરનાં માબાપને અમુક કન્યાઓમાંથી એકને પસંદ કરવાની હોય છે તેજ પ્રમાણે કન્યાના મા બાપને ઘણા મુરતીયાઓમાથી એકને ચુંટવાનો હોય છે. કઈ અને કેવી કન્યાથી છોકરો સુખી થશે અને કયા અને કેવા છોકરાથી છોકરી સુખી થશે એ પ્રશ્નોનો ઉકેલ થોડાં જ મા બાપ કરી શકે છે. ઘણી વાર વિચારવંત મા બાપો પણ આ બાબતમાં ગોથાં ખાઇ જાય છે અને ગોથાં ખાય એ સ્વાભાવિક છે. માણસ ખેતર, વાડી, બંગલો, ઘર, મોટર વિગેરે વાહન, ઘોડા, બળદ, ગાય, ભેંસ વિગેરે જાનવર ખરીદવા નીકળે છે ત્યારે પોતાથી બની શકે એટલી ચોક્સાઈ રાખે છે અને મોઘામાં મોઘો ભાવ આપી સારામાં સારી ચીજ મેળવવા પ્રયત્ન કરે છે. ચાલુ જમાનામા બ્રહ્મચર્ય તો ઘોડા અને બળદ પાસે જ પળાવવામાં આવે છે અને તેમની ઉંચી ઓલાદ પસંદ કરી નવી ઓલાદ ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. આવો જ વિચાર તેઓ કદી પોતાની ભાવી પ્રજા માટે કરે છે ? અને કરે છે તો અમલમાં મૂકે છે ? તેઓ તો પોતાના છોકરાંઓ માટે ગુણ વગરનું

રૂપ, વિદ્યાવગરનું ધન, ધર્મ કે નીતિના કક્કા વગરનું (ખાનદાન) કુટુંબ અને એવી એવી બીજી બાબતો જોઈ લાકડે માંકડું વળગાડી દઈ પોતાની કહેવાતી ફરજ અદા થયેલી ગણે છે અને પાછળથી કાંઇ નવનું તેર માલમ પડે છે ત્યારે આશ્વાસન લઈ લે છે કે શું કરીએ જેવાં બાઇના કે ભાઇનાં (લેખ) નસીબ ! કુદરત જે કાયદા વડે આખી સૃષ્ટી ઉપર સામ્રાજ્ય ચલાવે છે અને ઈશ્વરની મહાન ભવિતવ્યતા બતાવે છે તેવા જ કાયદા અગર કાયદો સ્ત્રી પુરૂષના જીંદગીભરના જોડાણના પાત્રોની પસંદગીમાં હોવો જોઇએ પણ માણસો મન વચન અને કર્મના સંબંધમાં પોતે જ ખોટું જીવન ગાળવા મંડયાં છે, અરે એટલુંજ નહીં પણ જે પવિત્ર અને ઈશ્વિરી સંકેત વાળો આત્મા પોતાના દેહમાં રહેલો છે તેને એટલો અધોગતીએ લાવી મૂક્યો છે કે તેઓ પોતે પોતાને ભૂલી ગયા છે અને તેને પરિણામે કર્તવ્યભ્રષ્ટ થઇ ગયા છે. આ વસ્તુસ્થિતિમા માણસોને પોતાનું શ્રેય સૂજતું નથી એટલે શ્રેય સાધવાના કાયદા કે નિયમો ક્યાથી હોઇ શકે ?

લગ્નનો પવિત્ર હેતુ મોક્ષ સાધવાનો છે.—લગ્ન જેવી પવિત્ર ક્રિયા બીજી કોઇ નથી. લગ્ન વખતે અગ્ની અને સૂર્યની સાક્ષી વચ્ચે પુરોહિત જે સિદ્ધાંતો સમજાવે છે. સપ્તપદીની જે આજ્ઞાઓ અને એકરારો કહી સંભળાવે છે તથા બીજી જે અનેકવિધ ક્રિયાઓ થાય છે તેનું રહસ્ય તમો મા બાપો જ જાણતાં નથી તો તમારાં કુમળી ઉમરના વર વધુ તો ક્યાંથી જ જાણે ! લગ્નનો હેતુ આ ભવ તરીને પરભવ–મોક્ષ–સાધવાનો છે. ભાવી પ્રજા તમારો વારસો કે મીલકત ભોગવવા કે તમારી પાછળ તમારા આત્માની શાંતિ માટે પિંડ મૂકવોને નહીં પણ તમારા કુટુંબ અને દેશનાં તારણ તથા ધર્મના રક્ષણ માટે ઉત્પન્ન કરવાની છે એટલું પણ તમો ક્યાં જાણો છો ? **નથી જાણતા અને નથી માનતા કે પાળતા તેનાં ફળ તમે નજરોનજર પ્રત્યક્ષ ભોગવો છો અને જુઓ છો.**

લગ્નના વિચિત્ર રિવાજો—અંધશ્રદ્ધા, અંધાધુંધી અને અજ્ઞાનને પરિણામે લગ્નની શુભ અને પવિત્ર ક્રિયાઓ હિંદુસ્થાનની કેટલીક કોમોમાં એવી અશ્લીલ અને અકુદરતી થાય છે કે જેનું વર્ણન કરવું શોભાજનક નથી. એકલા હિંદુસ્થાનમાં જ આવું નથી પણ દુનિયાના બીજા દેશોના રિવાજો ઘણા અધમ છે. દૃષ્ટાંત તરીકે પ્રાચીન આસીરીયન લોકો વર્ષમાં એક વખત મેળામાં એકઠા થતા અને ત્યાં કન્યાઓનાં લીલામ થતાં. સુંદરમાં સુંદર કન્યાઓ વધારેમાં વધારે નાણાં આપનારને ત્યાં ગયા પછી બાકીની ઓછામાં ઓછી કીમતે ખપતી અને વધુ કીમતે વેચાયેલી કન્યાનાં નાણાં કદરૂપી કન્યાઓના કરીયાવર (દાયજા–પહેરામણી) માટે વપરાતાં એટલે બધી કન્યાઓ ખપી જતી. ચીનાઓ વ્યાપારી વસ્તુની માફક કન્યાઓને વેચતા. મુર લોકો બાળપણમાં કન્યાઓ આપતા અને કન્યા મોટી થયા પછી વરને નાપસંદ કરી શકતી નહીં. જેવો હોય તેવો ચલાવી લેવો પડતો. સુમાત્રાના લોકો સ્ત્રીઓને વેચાતી લાવતા અને પસંદ ન પડે ત્યારે વેચી નાખતા અગર જુગારમાં પૈસાની અવેજીમા હારી આવતા. ટર્કીના લોકોને ચાર ચાર કન્યાઓ પરણવાની છુટ હતી પણ લગ્નના દિવસ સુધી વર કન્યા એક બીજાને જોઇ શકતા નહીં. પશ્ચિમ ટાર્ટરી અને સીયામમા સ્ત્રીઓ માત્ર નજીવી કીમતમાં વેચાતી મળતી. સુનગાસ નામની ટાર્ટર જાતની કન્યા લડાઇમાં વપરાતા ઘોડા ઉપર બેસી દોડતી અને પોતાને જે ચહાનાર પોતાને પકડી પાડે તેની સ્ત્રી થતી. સૈબીરીયાની એક જાતમાં લગ્ન પછી કન્યા વરના જોડા કાઢી તેનું સ્વામીત્વ સ્વીકારતી. બીજી જાતમાં વરરાજા કન્યાને ચાબુકવડે મરજી પડે એટલા ફટકા મારી લગ્ન કરતા. હિંદુસ્થાનના ગોડબજાણીયા અને એવી જ બીજી જાતોમાં ઘણા વિચિત્ર અને જંગલી રીવાજો છે.

લગ્નના ચાર પવિત્ર પાયા—પૈસા ખર્ચી સ્ત્રી મેળવવાનો રીવાજ વારસાના કાયદાને લીધે ફેલાયો હશે. બીજું કારણ કન્યાની

અછત અને વરની છતનું પણ હશે. આ સંજોગોમાં લગ્નની ભાવના કેવી હોય છે તે જોઇએ. એક માણસને જેમ રસોયો, ચાકર અને બીજાં સાધનો જોઇએ છે તેમ સ્ત્રી જાણે વિષય-તૃપ્તિનું સાધન કે પુરૂષનું રમકડું હોય એવી ભાવના દેખાય છે. દેહલગ્નની સાથે આત્મા-ના લગ્નની પવિત્ર ભાવના કયાંઇ જોઇ છે? એવાજ સંસ્કાર પડી ગયા છે કે લગ્ન એટલે કાયદો અને ધર્મ અગર આગળ વધીએ તો કીત, ઘર સંસારની સગવડ, સમાજમાં દરજ્જો જાળવવાનું જોડાણ. લગ્નની આ રૂપ રેખાની બહાર અને અંદર કયાંઇ તેની પવિત્રાઇની છાંયા કે ભાસ દૃષ્ટિગોચર થાય છે? ઉચ્ચ મહત્વાકાંક્ષા, પવિત્રહેતુ, પરમ દૈવીધારણા અને આત્માનું જોડાણ એ ચાર પવિત્ર લગ્નના પાયા છે. આ પાયા સુદૃઢ હોય તો મોક્ષ-નિર્વાણ-દુર્લભ નથી. કેળવણી અને જ્ઞાનના પ્રભાવથી હાલમાં એક એવો વર્ગ ઉભો થયો છે કે જે સંસારના અનેકવિધ બંધારણોની હાડમારીઓ છતાં તેમના અંતરાત્મામાં એવી તાલાવેલી લાગી રહી છે કે સાદું અને પવિત્ર જીવન ભોગવી શકાય તો આપણે આ ભવસાગર તર્યા ગણા-ઇએ. પતિ કે પત્નિની પસંદગી કે ખોળમાં આ સિદ્ધાંતને કાયદારૂપ ગણવો જોઇએ. આ સિદ્ધાંત સમજ્યા અને પાળ્યા પછી જ સ્ત્રી પુરૂષના જોડાણની પવિત્ર ભાવનાનું તાદૃષ્ય થશે અને પ્રેમ કે સ્નેહ, શબ્દો વડે નહી પણ, પવિત્ર તત્વ વડે ઓળખાશે.

એકનો આત્મા બીજાના આત્માને શી રીતે ઓળખે?

લગ્નની પવિત્ર ગાંઠથી જોડાનાર સ્ત્રી પુરૂષ એક જ ચોકસ (Positive) ખાસીયત (traits)નાં હોવા જોઇએ. પુરૂષમાં હવસની લોલુપતા નહીં જોઇએ અને સ્ત્રીમાં આડંબર વગરના સ્ત્રીત્વ-લાલિત્યની ઉણપ નહીં જોઇએ. પુરૂષમાં આત્મસંયમ જોઇએ. સ્ત્રીમાં ભલમનસાઇ, સદગુણ, અને પવિત્રતા જોઇએ. આટલું હશે તો ચારિત્ર્ય અંકીત થશે અને તેમ થતાંજ એકનો આત્મા બીજાના આત્માને ઓળખીને તદ્રૂપ-લીન-થઇ જશે. એક બીજાની સાંસારિક, નૈતિક અને ધાર્મિક ભાવનાઓ

ઓતપ્રોત થતાં વિચાર શક્તિ, તુલનાશક્તિ અને એકબીજાનું હૃદય પારખવાની શક્તિઓ ખીલશે.

માનસિક, નૈતિક અને શારીરિક લાયકાત માટે મસ્તક-વિદ્યાશાસ્ત્ર—માનસિક, નૈતિક અને શારીરિક લાયકાતની પસંદગી માટે મસ્તકવિદ્યા (Phrenology) જરૂરની છે. માણસ જાતના કલ્યાણ માટે આ વિદ્યા ઘણી કીમતી છે અને તેનો સદુપયોગ કરવાથી વરકન્યાની પસંદગીમાં કાંઇ ભૂલ થવા સંભવ રહેશે નહી. કોઇ એમ કહેશે કે "મસ્તક વિદ્યા માટે મને શ્રદ્ધા નથી." આમ કહેનાર માટે દગા ખાધા વગર છુટકો નથી. મસ્તક વિદ્યા અને સારા મસ્તકશાસ્ત્રી દ્વારા સ્ત્રી પુરૂષના સ્વભાવ, ખાસીયતો, બુદ્ધિચાતુર્ય, ભક્તિભાવ, શોખ, વિગેરે જાણી શકાય છે. માબાપોએ પોતાના બાળક બાળકીઓમાં આ બધા ગુણો કેટલે દરજ્જે છે તેનું એકીકરણ કે વર્ગીકરણ કરી સામાપક્ષ સાથે તેને સરખાવી અને બનીશકે તો વ્યવહાર અનુભવ મેળવી ને પછીજ દીકરા દીકરીનાં લગ્ન કરવાં. હાલ તો વરકન્યાના જન્માક્ષર, રાશી, ગ્રહ વિગેરે જોવાય છે પણ તે બધું પ્રમાણભૂત કે સત્તાવાર હોતું નથી. જ્યોતિશશાસ્ત્ર સત્યના પાયા ઉપર રચાયેલું છે પણ શાસ્ત્રીઓ તેના ગણીત કે મેળમાં ચોકસાઈ ધરાવતા નથી અગર પૂરા લાયક થયેલા હોતા નથી. વળી જે જન્માક્ષર લેવાય છે તેના માટે જ્યોતિશશાસ્ત્રના જ ઘડી પળ વખતસર નોંધાયેલાં હોતાં નથી. આપણા દેશમાં મસ્તકવિદ્યા જાણનારા અને માથું જોઇને અક્ષરસઃ સત્ય કહી શકનારા ગણ્યાગાંઠ્યા છે એ જરા મુશ્કેલી છે, માનસિક ઐક્યતા—એક સરખાપણું હોય તો લગ્ન માટે ભાગે સુખી નીવડે છે અને આ ઐક્ય મસ્તકશાસ્ત્રને આધારે શોધવું મુશ્કેલ નથી.

પ્રકરણ ૩ જું.

પ્રેમ એ શી વસ્તુ છે?

માનસશાસ્ત્ર અને શરીર ગુણ ધર્મશાસ્ત્ર પ્રમાણે લગ્ન એ આવશ્યક ક્રિયા છે એ નિર્વિવાદ છે તો તેને અંગે બીજો પ્રશ્ન પ્રેમને લગતો જોડાયેલો જ છે. રાજકવિઓ અને ભાટ ચારણોએ પ્રેમનાં ઘણાં વર્ણનો અને કાવ્યો કર્યા છે. નવલકથાકારોએ પ્રેમ શબ્દ વિષે ઘણું લખ્યું છે અને આલેખ્યું પણ છે. નાટકોના તખ્તા ઉપર પ્રેમના પાઠ ભજવાય છે તે છતાં પ્રેક્ષકો, વાંચકો અને એકટરોને પૂછી જૂઓ કે પ્રેમ એ શી વસ્તુ છે અગર પ્રેમ શબ્દ વડે તમે શું સમજો છો અગર સમજાવી શકો તેમ છો. સાધારણ લોકો તો શું પણ કવિઓ પણ પ્રેમની વ્યાખ્યા કે પ્રથક્કરણ સમજાવી શકવાના નથી. પ્રેમના વર્ણનના ભલે ગ્રંથોને ગ્રંથો ભરાય પણ તેના રહસ્યનું અજવાળું પાડી શકાશે જ નહીં. દંપતિ પ્રેમ તો એકજ સ્વભાવ અને પ્રકૃતિનાં જોડાં જોડાય તોજ ઉદ્‌ભવે. મન આત્મા અને શરીર બંધબેસતાં હોય ત્યાં જ વિશુદ્ધ પ્રેમ સંભવે. આટલાજ કારણસર હિંદી માબાપોએ વરકન્યાની પસંદગી કરવામાં દીર્ઘદૃષ્ટી રાખવાની છે. બુદ્ધિ અને ચાતુર્યની ઝીણવટથી લગભગ મળતાં સ્વભાવના જોડાં સાંધી શકાશે. આવાં જોડાણ થયા પછી કુદરતના કાયદા જેમ બાજે બધે પોતાની હકુમત ચલાવે છે તેમ દંપતિ, પ્રેમના તાર ગુંથીને, સુંદર સંસાર શેત્રંજ બનાવશે. નૈતિક ભાવના જેમ પ્રબળ થશે તેમ વિશુદ્ધ પ્રેમ બન્ને પક્ષ તરફથી ઉદ્‌ભવતો જશે, મજબુત થતો જશે, ચીરસ્થાયી રહેશે અને જીવન યાત્રાની મજલ જેમ જેમ કપાતી જશે તેમ તેમ તે સ્વચ્છ અને પવિત્ર બનશે અને શુદ્ધ સોનાની માફક તવાઇને થયેલી જમાવટ ઇશ્વરની સાનિધ્ય પહોંચી, આત્માનું એકીકરણ બનાવી નિરંજન નિરાકાર ઇશ્વરમય થઈ જશે; કારણકે ઇશ્વર પોતે જ પ્રેમને પોષે છે અને કુદરતને ખીલવે છે. આવાં મા-

બાપની જે સંતતિ થશે તે માબાપના સંસ્કાર અને દેખરેખ નીચે ભાઇ બહેન તરીકે ચાહતાં શીખશે.

ઇશ્વર પ્રત્યેનો પ્રેમ—ઇશ્વર પ્રત્યેનો પ્રેમ હાલના જમાનામાં બહુ દુર્લભ છે. જે માણસો નિરંતર મન, વચન અને કર્મ વડે ખરાબ હોય તેનો ત્યાગ કરી અને સારૂં હોય તે ગ્રહણ કરી માનસિક, નૈતિક અને આધ્યાત્મિક લાયકાત પ્રાપ્ત કરે છે અને ક્રાઇસ્ટ, બુદ્ધ કે શંકરાચાર્યની પેઠે પોતાનો આત્મા ઇશ્વિર સાનિધ્ય રજુ કરે છે ત્યારે જ ઇશ્વિર તેની સહાયતાએ આવી તેનો ઉદ્ધાર કરે છે. આ કાર્ય એક બે દિવસનું નથી કે ઢીંગલા ઢીંગલીના પ્યારા પ્યારી જેવા પ્રેમનું નથી પણ ઇશ્વર પ્રત્યેના પ્રેમનું હોવાથી તે પ્રેમને ઘડાવાને જમાનાઓ જોઇએ છે. દરેક બાબતનો જન્મ, વૃદ્ધી અને સંપૂર્ણતા હોય તોજ તે ઇષ્ટ સિદ્ધિ પ્રાપ્ત કરી શકે.

પ્રેમની વિશુદ્ધતાને ભ્રષ્ટ કરી નાંખવામાં આવી છે--પ્રેમની વિશુદ્ધતાને કેટલી ભ્રષ્ટ કરી નાખવામાં આવી છે તે જોઇએ. ક્ષણીક સુખ, હવસ, વ્યભિચાર કે કામવાસનાની તૃપ્તિ માટેનો પ્રેમ અને તેની વ્યાખ્યાઓ ઝાકળના બિંદુ જેવી છે. એ પ્રેમ ચીરસ્થાયી હોતો નથી પણ સ્વાર્થલંપટ હોય છે. પૈસાનો પ્રેમ, હોદ્દાનો પ્રેમ, શેઠીયાઓ અને અમલદારોની ખુશામત કરવા માટેનો કૃત્રિમ પ્રેમ એ બધા પ્રેમ વિશુદ્ધ પ્રેમ હોતા નથી પણ પશુવૃત્તિના પ્રેમ છે કે જે પ્રેમને શુદ્ધ અને પવિત્ર પ્રેમ સાથે કાંઈ લાગતું વળતું હોતું નથી. આત્માની સાથે આત્મા મળી જાય તેજ શુદ્ધ પ્રેમ હોય છે. હજારો અને લાખો સ્ત્રી પુરૂષો એમ ધારે છે કે અમે ધણી ધણીયાણી તરીકે એકબીજાને બહુ ચાહીએ છીએ; કારણકે અમે પરણ્યા છીએ. આમાં તેમનો દોષ નથી કેમકે તેમના ઉપર લોહચુંબક કે મેસ્મેરીઝમ જેવી શક્તિની અસર હોય છે કે જે શક્તિનો તેમને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ હોતો નથી. વખતના વહેવા સાથે આ ભેદભરમ ખુલ્લો થાય છે. આ જગતની સપાટી ઉપર એવા અસંખ્ય બનાવો બને છે કે

૩૫, દ્રવ્ય અને હવસના મોહપાસમાં પડીને અનેક સ્ત્રીઓ એક માણસને ભોગવે છે અને એક માણુસ અનેક સ્ત્રીઓને ભોગવે છે. આ ઘટના પ્રેમની નથી હોતી પણ એમાંથી એક પક્ષ મોહ અગરતો લોહચુંબક જેવી શક્તિના પ્રવાહમાં ખેંચાવાથી બન્યા કરે છે.

વિશુદ્ધ પ્રેમ—પ્રેમની નિરાશામાં સ્ત્રી પુરૂષો આપઘાત કરે છે ખરા પણ તેવા બનાવોમાં એકજ પક્ષનો પ્રેમ હોય છે અને સામો પક્ષ તે પ્રેમની પરવા પણ કરતો નથી એટલે મૂર્ખ સ્ત્રી કે પુરૂષ નાઉમેદ થઈ આપઘાત કરી નાખે છે. સામસામો સાત્વિક પ્રેમ અદષ્ય રીતે ખીલ્યે જાય તે સિવાયનો એકપક્ષી પ્રેમ કદિ સાચો પ્રેમ હોતો જ નથી. પુરૂષ પરોપકારી સ્વભાવનો હોય તો સ્ત્રી પણ તેવીજ હોવી જોઇએ. આ પ્રમાણે વિચાર, લાગણી અને વર્તન એક સરખાં હોય તોજ પ્રેમની વૃદ્ધિ થયા કરે છે. એમાથી એક પક્ષમા આ બાબતોમાં જેટલી ન્યુનતા અગર ગેરહાજરી તેટલો પ્રેમ સંબંધ તુટવાનો સંભવ. આ બધું પસંદગીના કાયદામાં સમાઇ જાય છે એટલે આ કાયદાનું પાલન કર્યા વગરનો સંબંધ નભી શકતો જ નથી. બન્ને પક્ષ એકજ સ્વભાવ અને પ્રકૃત્તિનાં હોય છે ત્યાં કુદરત પોતાનું કાર્ય કરે છે. કુદરત બધી વસ્તુઓ ધીમે ધીમે પણ સંગીન રીતે યથાકાળે નીપજાવે છે તેમ વિશુદ્ધ પ્રેમ ધીમે ધીમે પ્રજ્વલીત થાય છે અને તેમા માનસિક આંદોલનો સહાયભૂત થઈ પ્રેમની સાત્વિક જમાવટ કરે છે. જેટલું સમાનપણું નજીક તેટલીજ પ્રેમની દ્દઢતા. આવા પ્રેમને ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને વૃદ્ધિના ત્રણ કિલ્લા ઓળંગવા પડે છે અને તેમાંજ પ્રેમની મીઠાશ અને વિશુદ્ધ ભાવનાની કસોટી છે.

આવાં જોડાણ થાય છે ત્યારે બન્ને પક્ષમાં અવાસ્તવિકપણાની જે કાંઇ ઝીણી છાંયા હોય છે તે ભુંસાઇ જાય છે અને મન તથા આત્મા એકરસ થતો જાય છે. વર્ષોના વહેવા સાથે માનસિક અને શારીરિક ખાસીયતો એકાકાર બની શુદ્ધ સાત્વિક પ્રેમનું સામ્રાજ્ય વ્યાપે છે. આવાં જોડાંના નિરોગી શરીરમાં નિરોગી મન હોવા

જોઇએ. તંદુરસ્ત શરીર હોય તોજ માનસિક વિકાસ થઈ શકે છે અને પ્રેમની જમાવટ થાય છે. મંદવાડ અને તેને લગતી ઉપાધીઓ કુદરતના કાયદાથી વિરૂદ્ધ છે અને ઇશ્વરી બક્ષીસના લ્હાવામાં અંતરાયરૂપ છે તે કુદરત અને સૃષ્ટિ સૈાંદર્યના દેખાવોથી સિદ્ધ થાય છે.

વિશુદ્ધ પ્રેમ ઇશ્વરી અને ઇશ્વર તરફની બક્ષીસ છે. ઉપયોગમાં સ્વચ્છ છે અને મહત્વાકાંક્ષામાં પવિત્ર છે. એટલા માટે માનસિક અને નૈતિક ઐક્યતા—એકસરખાપણા—ઉપરાંત મજબુત, તંદુરસ્ત, સ્વચ્છ અને મધુરાં શરીર, આત્માના એકતારની પૂર્ણાહુતી માટે ખાસ જરૂરનાં છે. આવાં શરીર નાશવંત તો છે પણ તેમના જોડાણથી આત્માની ઉન્નત્તિ છે અને વિશુદ્ધ પ્રેમના ફળરૂપે સારી, સુંદર, સદાચારી અને સુદૃઢ પ્રજા મૂકીને સ્વર્ગે સિધાવવું એના જેવું પરમ સુખ અને પુરૂષાર્થ બીજો કયો હોઈ શકે ?

પ્રકરણ ૪ થું.

પુત્ર પુત્રીના માબાપોને સૂચના.

પસંદગી અને પ્રેમની રૂપરેખા આપણે આગલા પ્રકરણોમાં તપાસી જોઈ પણ બેપરવા અને શંકાશિલ મનુષ્યો પોતાના પુત્ર પુત્રીના સગપણ પહેલાં આવી બાબતોની પરવા કરતા નથી તેમના માટે સાદામાં સાદી સૂચનાઓ કરવી અત્રે અસ્થાને નહીં ગણાય. આ સૂચનાઓને થોડે ઘણે અંશે અનુસરવામાં આવે તો લગ્ન પછી જે અનેક મુશીબતો અને હાડમારીઓ તેમને પ્રત્યક્ષ થાય છે તે થોડે ઘણે અંશે ભવિષ્યમાં અટકાવવાને આ લીંટીઓ શક્તિવાન થાય તો તે પાછળ લીધેલો શ્રમ અને કરેલો પ્રયત્ન અફળ ગયો નથી એટલોજ સંતોષ બસ થઇ પડશે.

નીચલું લખાણ કન્યાને સંબોધીને છે પણ તે વરને માટે એટલુંજ બંધ બેસતું છે.

કેવી કન્યા પસંદ નહીં કરવી—હમેશાં માંદી રહેતી, ક્ષય કે કંઠમાળ વાળા માબાપથી ઉત્પન્ન થયેલી, નિસ્તેજ ચહેરા વર્ણી, મજબુત સ્નાયુવગરની, ચરબીવાળી, ચીડીયા સ્વભાવવાળી, અતિનાજુક, મંદજઠરાગ્નિવાળી, દેખાવમાં અસાધારણ એટલે બહુ ઉંચી કે બહુ નીચી, બહુ જાડી કે બહુ પાતળી, બિન કેળવાયેલી (ગમાર) અગર ખોટા સંસ્કારવાળી, વરકરતાં વધુ કેળવાયેલી, આળસુ, નિંદાખોર, અદેખી, ફુવડ અને વિધવા કે છુટાછેડા મેળવેલી સ્ત્રીને કદિ પણ પરણવું નહીં.

કેવી કન્યા પસંદ કરવી—પ્રેમાળ, સાદી સમજ ધરાવનારી, તંદુરસ્ત બાંધાવાળી, કેળવાયલી એટલે ડીગ્રી કે ડીપ્લોમાવાળી નહીં પણ સારા સંસ્કાર વાળી અને કેળવણીનું ગુમાન નહીં ધરાવનારી, લલિતકળાઓમાં રસલેનારી, ફાટયું તુટયું કે ભાગ્યુ ફુટયું સમારનારી, મીલનસાર સ્વભાવ અને નિર્દોષ હસમુખી, ઘર સંસારનું દરેક કામ સમજનારી, સુંદર સ્વાદિષ્ટ રસોઇ કરી જાણનારી, સ્વચ્છતાને સમજનારી અને પાળનારી અને સુખ દુઃખને સમજનારી કન્યા પસંદ કરવી.

કેળવણી અને ખુબસુરતી—એક તવંગર માણસ ગાડી ઘોડા રાખતો હોય પણ ગાડી હાંકનાર કે ઘોડા સાચવનાર પોત પોતાના કામો સમજતા ન હોય અને જવાબદારીનો ખ્યાલ ન હોય, ભાંગ્યુ તુટયુ સમારી શકતા ન હોય, કયે વખતે અને કયે સ્થળે ગાડી કેમ હાંકવી તેનું ભાન ન હોય તો તેવો કોચમેન કે સાઇસ નકામા છે તેવીજ રીતે ઘરકામ નહીં જાણનારી પણ ભણેલી અને ટાપટીપ વાળી સ્ત્રી નકામી છે. ભણેલી સ્ત્રી સૂચના અને હુકમ કરી બેશી રહે એ શું કામની ? ભણતર સાથે તમામ ઘરકામ જાણવું જોઇએ અને ધણીની નબળી દશા કે ગરીબાઈ આવે ત્યારે કરકસર કરીને ઘરનો વ્યવહાર ચલાવવો અને ઘર નભાવવું એજ ખરૂં ભણતર છે. બાહ્ય સ્વરૂપથી કદિ પણ લલચાતા કે મોહાતા નહીં. એક સારી સ્ત્રી માટે

જે જે જરૂરી લાયકાતો હોવી જોઇએ તેનાથી વિપરિત તે દેખાતા સુંદર ચહેરાની પાછળ છુપાયેલું હશે. હાલના જમાનામાં દંભ અને ખુશામત એટલાં બધાં વ્યાપક છે કે, આત્માની ભલમનસાઇ અને પવિત્રાઈ વગરની એકલી બાહ્ય ખુબસુરતી નકામી છે. મનની કેળવણી વગરની તનની કેળવણી લાંબો કાળ નભશે નહીં પણ કરમાઇ જશે. ખરી ખુબસુરતી દિવસે દિવસે વધતી જાય છે અને પરિપકવ થતી જાય છે નમ્રતા, સ્વચ્છતા અને નિર્દોષ હસમુખાપણું એજ ખરી ખુબસુરતી છે.

ઘરેણાં અને પોશાક—સ્ત્રીઓમાં દાગીના પહેરવાનો અને પોશાક પાછળ ઉડાઉ ખર્ચ કરવાનો લખ (શોખ) બહુ જોવામા આવે છે. કાન, ગરદન, આંગળાં, હાથ, પગ વિગેરે ફેન્સી દાગીનાઓ વડે ગમે એટલા લાધીને ઝાકઝમાળ કરવામાં આવે કે કપડાં પાછળ ભલે ગમે એટલી ટાપટીપ કે ખર્ચ કરવામાં આવે પણ ખરી ખુબસુરતી કદિપણ ઢાંકી રહેતી નથી અને તંદુરસ્ત ખરી ખુબસુરતી સાદા પોશાકમાં અને વગર દાગીને ઓર ખીલી નીકળશે. ખુબસુરત, વિચારવંત અને પસંદ કરવા લાયક છોકરીઓ હમેશાં ઓછી ટાપટીપ કરશે. દેખાવડી સ્ત્રી કે છોકરીને ભપકાદાર કપડાં કે ઘરેણાંની આવશ્યકતા જ નથી. તેને માટે તો સાદો સ્વચ્છ પોશાક જ બસ છે. બાહ્યાડંબરવાળી અંદરથી અને બહારથી દેખાવડી કે ઇચ્છવા જોગ નથી એ ખાત્રીથી માનજો. ઉદ્ધત અને આળસુ સ્ત્રીને પનારે પડવા કરતાં કુંવારી જીંદગી સારી છે. ગરીબ માણસને માટે આવી સ્ત્રી દુઃખદાયક છે. ઉદ્ધતાઇમાંથી ચીડીઓ અને લડવાડીઓ સ્વભાવ ઉદ્દભવે છે.

સગોત્રી કે પિત્રાઇની કન્યા પરણવી નહીં—વૈદકશાસ્ત્ર અને ધર્મશાસ્ત્ર સગાંની કે પિત્રાઇની કન્યા પરણવાની મના કરે છે. એકજ લોહીથી સારાં સંતાનો થતાં નથી અને થાય છે તો અલ્પાયુષી, બહેરાં, મુંગાં, આંધળાં, ગાંડાં, મૂર્ખ, કંઠમાળવાળાં, હીંગણાં વિષયાંધ, અકુદરતી જીવન ગાળનારાં અને માનસિક નબળાઇવાળાં

થાય છે. જે કોમોમાં વરકન્યાની અછત હોય છે ત્યા આવાં એકજ લોહીના સગપણ થાય છે. આવી કોમોએ બનતાં સુધી દૂરના સગૈ-પણવાળાં વરકન્યા પસંદ કરવાં અગર નાતની રજા મેળવી ભાણે ખપતી કન્યા કે વર મેળવવા.

વરકન્યા પસંદ કરવાની સાદી રીત—નીચલી સૂચના નમ્ર-ભાવે હાલના માબાપોને કરવાની રજા લઉં છું:–વરકન્યાને તેમની હમેશની રહેણી કરણીથી અવલોકવાં અને વરકન્યાના માબાપે આ બાબતના સંબંધમાં એક બીજાને જરા પણ ખબર પડવા દેવી નહી તેમજ છોકરા છોકરીને તે વિષેનો અણસારો (ખ્યાલ) પણ આવવા દેવો નહી. બની શકે તો એક બીજાના પરોણા થઇ ગાઢ સમાગમમાં આવવું અને છોકરા છોકરીને નિર્દોષપણે ભેળવાવા દેવાં. આમ કર-વાથી બાળકોના ગુણસ્વભાવનું નિરીક્ષણ થઇ શકશે. આ કામ એક બે દિવસનું કે અઠવાડીયાનું નથી પણ તે માટે મહીના અને વર્ષો પણ વિતવા દેવાં અને તે દરમિયાન બન્ને એટલું બારીક અવલોકન કરી લઇ હા કે ના ના નિશ્ચય ઉપર આવીને પછી ઉઘાડા સંદેશા ચલાવી સંબંધ બાંધવો. આ પ્રયોગમા ખુશામત કે દંભથી ઠગાવાનો સંભવ લાગે તો મસ્તક વિદ્યાની સહાયતા લેવી અને છોકરા છોકરી અગર વરકન્યાના મસ્તક અને ચહેરા તપાસરાવી મસ્તકશાસ્ત્રીએ તૈયાર કરી આપેલું પત્રક કે પત્રકો ઉપરથી છેવટનું અનુમાન દોરી બંધ બેસતા જોડાં માલમ પડે ત્યાં સંબંધ બાંધી દેવો. આ બધું આંખ મીચીને નહીં પણ આંખ ઉઘાડીને કરેલાં અવલોકન ઉપરથી નિશ્ચય ઉપર આવીને પસંદગી કે નાપસંદગી કરવી.

વરકન્યા માટે–જાહેર ખબર મારફત પ્રયત્ન–આ જમાનામાં કાંઇ ચીજ વેચવી હોય કે લેવી હોય તો જાહેર ખબર આપવાનો રવૈયો પડી ગયો છે. યુરોપ અમેરીકા વિગેરે દેશોમાં વરકન્યાનાં માગાં માટે જાહેર ખબરો અપાય છે. હિંદુસ્થાન માટે આ રૂઢી બંધબેસતી છે કે નહીં તે ભવિષ્યમાં જણાશે પણ હમણાં હમણાં

વર કે કન્યા જોઇએ છે એવી જાહેર ખબરો છાપાંમાં જોવામાં આવે છે. પોતાના ગામ, પ્રાંત, વાડા કે ગોળમાંથી વર કે કન્યા નથી મળતાં તેમણે જાહેર ખબરની સહાયતા લેવા જેવી છે ખરી પણ આવી જાહેર ખબર અમુક વર્તમાન પત્રમાં નહીં આપતાં તમામ જાતનાં કે બહોળી પ્રસિદ્ધિ ધરાવતાં છાપામાં આપવી અને જો કોઈ માગણી કે પુછપરછ આવે તો આંધળીયાં કરી એકદમ નહીં ઝીપલાવતાં ઠંડે કલેજે અને શાંત ચિત્ત બને એટલો વિચાર અને ચોકસાઇ કરી આગળ પગલાં ભરવાં.

કોઇ એમ સવાલ કરશે કે આ પુસ્તકના લેખકને આ બધું પીજણ કરવાની શી જરૂર લાગી તેનો ખુલાસો એટલોજ કે ચાલતા જમાનામાં વર કન્યાનાના સંબંધ ગોઠવી દેવાની જે રૂઢી પ્રચલિત છે તેમાં કાંઇક વાંધા જેવું તો છે અને તે માટે કશી દલીલની જરૂર નથી. રોજરોજ ખુલ્લી આંખે જોઇએ છીએ કે કુટુંબ કલેશ, કન્યાને કાઢી મૂકવી કે સાસરે ન મોકલવી, છુટા છેડા, એક ઉપર બીજી, આપઘાત, ભાગી છુટવું વિગેરે વરઝોળા ચાલ્યા કરે છે અને તે લગ્નની ચાલતી રૂઢીને આભારી છે. એટલા માટેજ ચાલતા રિવાજમાં કાંઈ કાર્યસાધક ઉપાય હોઈ શકે તો તેનો લાભ લેવો જોઇએ. વરકન્યા પસંદ કરવાની સૂચવાયેલી યોજના, મસ્તક વિદ્યા અને જાહેર ખબરોનો આશ્રય જુની પરંપરાને વેરાન એરાન કરી બગાડી મૂકશે એમ માની લેવું સાદા સમજથી વેગળું છે. ખરો વિચાર કરનારા આ લેખકના વિચારો માન્ય રાખશે અને પોતાની સંતતીના ભાવી સુખને માટે ત્રણમાંની હરકોઈ રૂઢી વિચારપૂર્વક ઉત્તરોત્તર અંગીકાર કરી શકશે.

માબાપ સાવચેત રહેજો—માબાપો તમારે તમારાં બાળકોનું હિત સુધારવું હોય તો તમો તમારી રહેણી કરણીમાં સાવચેત અને પવિત્ર રહીને તમારાં બાળકોમાં સારા સંસ્કાર રેડજો. બાળકોનો સ્વભાવ નકલ કરવાનો છે માટે તમારા મન, વચન અને કર્મની

ચેષ્ટાઓ સાચવવાને કરજો. ઘણાં માબાપો બાળકો સમક્ષ અગર તેમની હાજરીમાં કુચેષ્ટાઓ કરે છે જેના ઘણા માઠા અને ગંભીર સંસ્કારો બાળકોના મન ઉપર પડે છે. લગ્ન હવસની તૃપ્તિ માટે નથી અને સ્ત્રી બાળકો ઉત્પન્ન કરવાનું યંત્ર કે ધણીનું રમકડું નથી પણ દેશની ભાવી પ્રજાની જન્મદાત્રી છે. તમારાં વ્યસનો અને બુરી આદતો તમારાં બાળકોમાં પ્રવેશ થવા ન પામે તે માટે તમો તમાકુ અને કેફી ચીજોનો ત્યાગ કરજો. તમાકુ અને કેફી ચીજોએ સુધરેલા ગણાતા દેશોના માણસોની માનસિક અધોગતી કરી મૂકી છે. તમે જેટલાં નીતિવાન હશો તેથી વધારે નીતિવાન તમારાં બાળકો થશે પણ તે માટે તમારે તેમના ઉપર ડગલે ને પગલે નજર રાખવી પડશે, નહીંતો તેઓ તમારી અને તેમની પોતાની ભુલના ભોગ થઇ પડશે. મોટી ઉમરના બાળકો સાથે રોજ વિનોદ સાથે ધર્મનીતિની વાતો કરી તેમને તેમાં રસલેતા બનાવજો. છોકરા કે છોકરીના મિત્રો અને ગોઠીયા કોણ છે અને કેવા છે તેનું બારીક અવલોકન કરતા રહેજો. રામ ભરોસે તેમને રખડતાં મૂકી ખરાબ સંગત કે બૂરી આદતમાં મૂકી ખરાબ સંગત કે બૂરી આદતના ફસાવા દેશો નહીં અને ખોટાં લાડ લડાવી કે કાચી ઉમરે લગ્નની વાતો કરી તેમના મન ભ્રમિત બનાવશો નહીં. છોકરીને ખપ જેટલું વાંચવા લખવાનું જ્ઞાન લેવા દઇ ઘરકામમાં કેળવજો અને છોકરાને તેના મગજની અભિરૂચી વાળી લાઇનમાં કેળવણી આપી બન્નેના પુખ્ત ઉમરે યોગ્ય પાત્ર સાથે વિવાહ કરજો. પાછલાં પ્રકરણોમાં જણાવેલી બીનાઓ ડગલે અને પગલે યાદ રાખજો. તમારા ચારિત્ર્ય સાથે તમારા બાળકોનું ચારિત્ર ઘડાવાનું છે એ વાત એક ક્ષણ પણ વીસરશો નહી. કન્યા માટે કુળ અને પૈસો ભલે જોજો પણ તંદુરસ્ત અને ચારિત્રશાળી વર પહેલાં જોજો.

પ્રકરણ ૫ મું.

સ્ત્રીની જનનેન્દ્રિય અને ગર્ભસ્થાન.

વાચકો, તમે ઇતિહાસ અને ભૂગોળ ભણ્યા હશો પણ તમારાં શરીરની ભૂગોળ જાણવી જોઇએ. પૃથ્વીમાં પાંચ તત્વો છે તેના નામ આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ અને પૃથ્વી છે અને તેઓ અનુક્રમે એક બીજાને આધારે ઉત્પન્ન થયાં છે. આ પાંચ મહાભૂતોના અંશમાંથી અનુક્રમે પાંચ સુક્ષ્મરૂપો શબ્દ, સ્પર્ષ, રૂપ, રસ અને ગંધ થયાં. તેજ ક્રમે કર્મેન્દ્રિયો અને જ્ઞાનેન્દ્રિઓ થઇ. એ પાંચ તત્વોને આધારે આખા બ્રહ્માંડનો વ્યવહાર ચાલે છે. શરીરમાં પાચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે તેના નામઃ–કાન (આકાશ અંશ), ચામડી (વાયુ અંશ), આંખ (તેજ અંશ), જીભ (જળ અંશ) અને નાક (પૃથ્વી અંશ) છે. આ બધાં સત્વગુણી અંશોથી ઉત્પન્ન થયેલ છે.

વળી એજ પ્રમાણે શરીરમાં પાચ કર્મેન્દ્રિયો છે તેના નામઃ–વાણી (આકાશ અંશ), હાથ (વાયુ અંશ), પગ (અગ્નિ અંશ), જનનેન્દ્રિય–ગુહ્ય અવયવ (જળ અંશ) અને ગુદા એટલે મળ ત્યાગવાની ઇન્દ્રિય (પૃથ્વી અંશ) છે. આ બધા રજોગુણી અંશોથી ઉત્પન્ન થયાં છે. શરીરનું માળખું ૨૧૦ (કેટલાક ૩૦૨ ગણાવે છે) હાડકાંના ખોખાં વડે બનેલું છે જે સ્નાયુઓ વડે દૃઢ થયેલું છે. શરીરની તમામ ક્રિયાઓ જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુઓને આધારે થાયછે. લોહી ફરવાની ક્રિયા હૃદયમાં થાય છે તે છાતીના ડાબા ભાગમાં ૩ જી થી ૬ ઠ્ઠી પાંસળી સુધી આવેલું છે.

શરીરનું લોહી ફરતું ફરતું હૃદયમાંથી ફેફસાં પાસે જાય છે અને શ્વાસોચ્છવાસની ક્રિયા વડે ફેફસાં આગળ ઓક્સીજન–પ્રાણવાયુ વડે સાફ થઇ પાછું હૃદયના બીજા ખાડામાં આવી ત્યાંથી આખા શરીરમાં જાય છે. આખા શરીરનું અને તેના ગુણધર્મનું વર્ણન કરીએ

તો આ પુસ્તકનાં બે હજાર પાનાં પણ પૂરાં થાય તેમ નથી પણ આ પુસ્તકને અંગે સ્ત્રી પુરૂષના પ્રજોત્પાદક અવયવોની ટુંક હકીકત આપવામાં આવે છે અને તેનું વર્ણન અશ્લિલતા કે બિભત્સપણાની જરા પણ છાંયા વગર સભ્ય અને સરળ ભાષામાં કરવામાં આવે છે કે જે સ્ત્રી કે પુરૂષ વિનાસંકોચે વાંચીને સમજી શકે.

સ્ત્રીના જનનેન્દ્રિય અવયવ અને ગર્ભસ્થાનની રચના અને તેના ગુણધર્મ—લગ્ન પછી પ્રેમ અને તેની વૃદ્ધિ થયા કરે છે. આ પ્રેમની ઉચ્ચ કોટીની પરિપકવતા અને તેની સાત્વિક અને ધાડી ભાવનાનું ફળ એટલે સંતતિ. સુંદર, પવિત્ર અને નિર્દોષ બાળકની ઉત્પત્તિ તેના માતપિતાના ધાડા આલિંગનનું પરિણામ છે. દંપતિ પ્રેમ એ વિષયની તૃપ્તિ માટેનો આસુરી કે પાશવવૃત્તિવાળો પ્રેમ નહીં હોવો જોઈએ પણ શાંત, સુખી અને દેવતાઓ પણ જેની અદેખાઇ કરે તેવો પવિત્ર હોવો જોઇએ. આ પ્રેમ સ્વર્ગનું ભાન કરાવે છે. સ્ત્રી એટલે જનેતા એટલે બાળકને જન્મ આપનાર માતા અને જે માતા બાળકનું પારણું ઝુલાવતી હાલરડું ગાય છે તેના આનંદ પાસે આખી દુનિયાના રાજ્યનું સુખ કાંઇ વિસાતમાં નથી. સંતતિ ઉત્પન્ન કરતાં પહેલાં તેના ઉત્પત્તિસ્થાનના શારીરિક જ્ઞાન અને તે સ્થાનના ગુણધર્મની માહિતી હોવી જોઇએ. આ માહિતી કુદરતની અનુપમ રચના કેવી છે તેને લગતી છે. તેના સંપુર્ણ હેવાલનો તો એક ગ્રંથ લખ્યો હોય તો પણ પુરતો નથી તેથી ટુંકામાં નીચલી માહિતી પુરતી થઈ પડશેઃ—

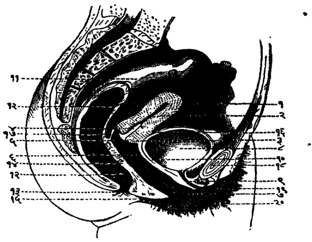
યોનીમાર્ગ—સ્ત્રીનો ગુહ્ય અવયવ **Vagina** યોનીદ્વારથી કમળમુખ સુધી લંબાયલો પોકળ ભાગ છે. તેની લંબાઇ ૩ થી ૪ ઈંચની અને કેટલાક કેસોમાં ૬ ઇંચની હોય છે. યોનીદ્વાર સાંકડું હોય છે પણ આગળ જતાં તેની અંદરનો ભાગ વધારે ને વધારે પહોળાઇ વાળો હોય છે. યોનીની દીવાલો મ્યુકસમેમ્બ્રેઇન નામના તત્વથી સ્નિગ્ધ એટલે સુંવાળી રહ્યા કરે છે. યોનીદ્વાર નજીક યોનીપટલ (Hymen

હાઇમેન) હોય છે જે કુંવારિકાની યોનીને ઢાંકતું એક પાતળું પડ છે. અક્ષત યોનીના પુરાવા તરીકે યોની પટલની હાજરી માનવામાં આવે છે પણ તે કાંઇ આધાર રાખવા લાયક પુરાવાની વસ્તુ નથી કારણકે અકસ્માત અને મંદવાડથી ઘણીવાર તે પડનો નાશ થાય છે અને પુરૂષના સમાગમમાં નહીં આવતી વિધવાઓને એક અગર બીજા સ્વરૂપમાં યોનીપટલ પાછું ઉત્પન્ન થાય છે. યોનીદ્વાર પાસે જ ઉપલા ભાગમાં ગોળાકાર કિનારીની મધ્યમાં સ્ત્રીના મૂત્રમાર્ગનું છીદ્ર આવેલું છે. આ મૂત્રમાર્ગની લંબાઈ માત્ર ૧॥ ઈંચની છે અને ત્યાં સ્ત્રીનું મૂત્રાશય હોય છે. યોનીમાર્ગ અને મૂત્રમાર્ગ બન્ને જૂદા જૂદા માર્ગો છે.

કમળ womb–આકૃતિનો આંક ૫ મો. ગર્ભાશયના નીચલા સાંકડા ભાગના મુખદ્વારમાં કમળ છે. કમળનો ઉપલો ભાગ ગર્ભાશયમાં છે અને નીચલો ભાગ યોનીના ઉપલા ભાગના પોલાણમાં છે. કમળની લંબાઇ ૧ ઈંચની હોય છે. ગર્ભાશય અને કમળ ગર્ભ ધારણ કરવાના અવયવો છે કેમકે તે પરીપક્વ થયેલા નરમાદાના ગર્ભબી–ગાભણ થયેલ બી (Fecundated ovum–નરના તત્વ સાથે મળેલું માદાનું બી)ને ગૃહણ કરે છે. કમળનાં બે મોઢાં છે. એક ગર્ભાશય તરફ અને બીજું યોની તરફ. આ પ્રમાણે કમળ ગર્ભાશયના મુખદ્વારનું કામ બજાવે છે અને બાળક અવતરે છે ત્યારે યોનીમાર્ગની પેઠે કમળ પણ પહોળું થાય છે. સાધારણ રીતે કમળ હમેશા બંધ રહે છે અને ગર્ભાશયનું રક્ષણ કરે છે. કમળ સુવાવડ વખતે જ ઉઘડે છે. કમળ અને યોનીમાર્ગ વચ્ચેના નાકાંને કમળનું બહારનું મુખ કહે છે અને કમળ તથા ગર્ભસ્થાનની વચ્ચે આવેલાં નાકાંને કમળનું અંદરનું મુખ કહે છે.

અંક. સ્થળનું નામ કે સમજણ.

૧. ગર્ભાશયનું સ્થૂલ એટલે શરીર.
૨. ગર્ભાશયની અંદરનો પોલો ભાગ, જેમાં ગર્ભ રહે છે.
૩. કમળમુખનો આગલો હોઠ, જે યોનીમાર્ગને અડતો છે.
૪. કમળમુખની અંદરનો ભાગ.



૫. કમળમુખ. ૬. યેાનીમાર્ગ.

૭. યેાનીમુખ. ૮. મૂત્રાશય (બ્લૅડર).

૯. સૂત્રમાર્ગ (Urethra).

૧૦. યેાનીમાર્ગ તથા મુત્રાશય વચ્ચેનેા પડદેા.

૧૧. મલાશય એટલે સફરાના આંતરડાનેા દેખાવ.

૧૨. મલાશયના અંદરના પેાલા ભાગનેા દેખાવ.

૧૩. ગુદાદ્વાર.

૧૪. મલાશય અને યેાનીમાર્ગ વચ્ચેનેા પડદેા. (બે કાળા ભાગેાની વચ્ચેનેા સફેદ ભાગ.)

૧૫. બેસણી–યેાની તથા ગુદા વચ્ચેનેા પ્રદેશ.

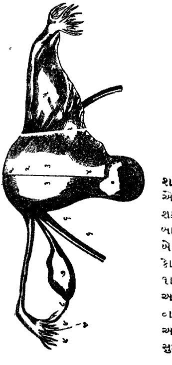
૧૬. મૂત્રાશય અને ભર્ગાશયની વચ્ચેનેા પેટનેા પડદેા.

૧૭. મલાશય અને ગર્ભાશયની વચ્ચેનેા પેટનેા પડદેા.

૧૮. બસ્તીની અગ્ર કમાનનું અસ્થિ.
૧૯. અંતર્યોની ઓષ્ઠ.
૨૦. બાહ્યયોની ઓષ્ઠ.

ગર્ભાશય સાથે સંબંધ રાખનારા બીજા અવયવોની સમજણ માટે આ નીચેની આકૃતિ જુવો.

ગર્ભાશય અને તેને લગતા અવયવોના નામ:--



આંકડાની સમજણ:--

૧ થી ૪ ગર્ભાશયની અંદરનો ભાગ.
૫-૫ ગર્ભાશયનું પહોળું બંધન.
૬-૬ ગર્ભાશયનું ગોળ બંધન.
૭ ગર્ભઅંડ.
૮ ગર્ભઅંડ સાથે ફલવાહિનીનો છેડો મળે છે.
૯-૯ ફલવાહિનીનો ઝાલરના આકારનો છેડો.

Two Ovaries-**બે અંડાશય**. જુઓ આંક ૭ મો. આ ચિત્રમાં એક જ બાજુનું અંડાશય બતાવી શકાયુ છે તેવું જ બીજું બીજી બાજુએ હોય છે. ગર્ભસ્થાનની ઉપલી બે બાજુ સાથે દરેક અંડાશય (ફલકોષ) વળગેલું છે. દરેક અંડાશય ૧॥ ઈંચ લાંબુ, ૦॥ ઈંચ પહોળું અને ૦। ઈંચ જાડું હોય છે. વજન ૦। થી ૦॥ તોલાનું હોય છે. આ અંડાશયમાં **સ્ત્રીબીજ નામના** સુક્ષ્મદાણા (ova) જંતુ કે

ઈંડાં થાય છે. દરેક ઈંડાંનું કદ એક ઈંચના ૧૨૦ થી ૨૪૦ મા ભાગ જેટલું હોય છે. દરમહીને રજોદર્શન વખતે એક ઇંડુ પાકીને અંડાશયની સપાટી ઉપર આવે છે અને ફળવાહીનીની ઝાલર આગળ ધકેલાય છે. ઝાલર આગળથી તે ફળવાહીનીમાં જાય છે અને ફળવાહીની તે ઈંડાને (જે પ્રવાહી રૂપે ઈંડાની સફેદી જેવું હોય છે) ગર્ભાશયમાં ઠલવે છે. આ ક્રિયા દરમીયાન સ્ત્રીપુરૂષનો સમાગમ થાય છે તો પુરૂષનું તત્વ–વીર્ય–તે ઈંડા સાથે મળીને બન્ને તત્વોનું ગાભણુ થયેલું ઈંડુ (Impregnated ovum) તૈયાર થાય છે અને આ સંયુક્ત તત્વનો ગર્ભ બનીને ગર્ભાશયમા રહે છે જ્યાં તે ૯ માસ સુધી રહે છે અને પોષાય છે.

Two Fallopian Tubes–બે ફળવાહિનીઓ—ગર્ભાશયની બન્ને બાજુએ સૈાથી ઉપર શરણાઇના આકારે છે. તેનો એક છેડો ગર્ભાશયના ઉપલા ભાગના ખુણામાં જોડાયલો છે અને બીજો છેડો અંડાશયને મળે છે. જુઓ આંક ૮ મો. આંક ૯–૯ ફળવાહિનીના ઝાલર–ફુમતા–ના આકારના છેડા છે. દરેક ફળવાહીનીની લંબાઇ આશરે ૪ ઈંચ જેટલી હોય છે. ફુમતાં કે ઝાલર જેવા છેડાના મોંમાં અંડાશયનું પાકેલું બી આવ્યા પછી ફળવાહીની તે બી (ઈંડાં જેવી પ્રવાહી) ને ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગમાં ઠલવે છે કારણ કે ફળવાહિનીની ગતી અંડાશયથી ગર્ભાશય તરફ હોય છે.

ફળકોષ (અંડાશય) અને ફળ વાહિની સ્ત્રીના પેડુમાં બન્ને બાજુ ઉપર હોય છે. અકસ્માત અગર શારીરિક ખોડ ખાપણને લીધે ઉપર જણાવેલો વ્યવહાર (ક્રિયા) બંધ પડે છે તો અંડાશયની સપાટી ઉપરથી જ ઇંડાની ગાભણુ ક્રિયા થાય છે જેને "અંડાશયને લગતું ગર્ભાધાન" કહે છે. અંડાશયનું ઇંડુ ફળવાહીનીના છેડા ફુમતાં પાસેથી છટકી જાય અને ગાભણ ક્રિયા થાય તો તેને "નાભિપ્રદેશનું ગર્ભાધાન" કહે છે અને ઇંડુ ફળવાહીનીમા ગયા

પછી તેમાંજ અટકી જાય છે અને તે સંજોગોમાં ગાભણ ક્રિયા થાય તો " ભૂંગળ ગર્ભાધાન " (Tubal Pregnancy) કહેવાય છે.

Uterus—**ગર્ભાશય.**—આ અવયવ સ્ત્રી જાતીના પેડુની બખોલમાં જામફળ—જમરૂખના આકારે ગોઠવાયલું છે. તેની લંબાઇ ૨ થી ૩ ઇંચ, પહોળાઈ ૧ થી ૨ ઇંચ અને જાડાઇ આશરે ૧ ઇંચની હોય છે. વજન ૧ થી ૧ા ઔંસ (અધોળ) જેટલું હોય છે. સ્ત્રીની કમરની બે બાજુએ કુલા અથવા ઢેકાના થાપા જેવા ચપટાં હાડકા અને પછવાડે મધ્યમાં બરડાની કરોડના નીચલાં હાડકાં જોડાઈને બેસણી—બસ્તી પ્રદેશ Pelvis બનેલી છે. આ જગ્યા પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીના શરીરમાં કુદરતે જરા વધારે પહોળી બનાવેલી છે. બેસણીના પોલાણુના મધ્ય ભાગમાં ગર્ભાશય ગોઠવાયલું છે. ગર્ભાશયની એક બાજુએ મૂત્રમાર્ગ અને બીજી બાજુએ મળમાર્ગ છે. ગર્ભસ્થાનનો મુખ્ય ઉપલો પહોળો ભાગ પેડુ અને નાભી પ્રદેશમાં છે જ્યાં તેની આસપાસ આંતરડાં ગોઠવાયલા છે અને તેના ઉપર એક પાતળું પડ છે જેને પેરીટોનીયમ (Peritoneum) કહે છે. તે નાભી પ્રદેશની બખોલ, અંડાશય, મળાશય અને ગર્ભાશયની અંદરની દીવાલોની ગરજ સારે છે. ગર્ભસ્થાનની દીવાલ ત્રણ પડની બનેલી છે જેનું રક્ષણ અસ્થિબંધનો (Ligaments) કરે છે. ગર્ભસ્થાનને તેની કુદરતી સ્થિતિમાં રાખવા આગળ પાછળ અને બાજુના બબ્બે મળી છ અસ્થિબંધનો છે. પેરીટોનીયમનાં બનેલા બે પડ ગર્ભસ્થાનની બન્ને બાજુએ જાય છે જે પહોળાં બંધનના નામથી ઓળખાય છે. જુઓ આંક ૫–૫. તેની ઉપરની બાજુમાં સ્ત્રી અંડનળીકા છે. ગર્ભાશયનું બીજું ગોળબંધન છે. જુઓ આંક ૬–૬. ગર્ભાશયની અંદરના ભાગ આંક ૧ થી ૪ વડે બતાવવામાં આવ્યા છે. તેની દીવાલ ત્રણ પડની બનેલી છે. સૌથી અંદરનું પડ પાતળું છે જેમાં કેટલીક ગાંઠો હોય છે. વચલું પડ માંસના રેસાઓનું બનેલું છે જેમાંના લાંબા રેસા ગર્ભસ્થાનના ઉપલા ભાગથી

કમર સુધી આવેલા છે. કેટલાક રેસા ગર્ભસ્થાનની આજુબાજુ ગોળાકારે અને કેટલાક આરપાર ત્રાંસા ફેલાયલા છે. કુદરતે ગર્ભસ્થાન એવી રીતે બનાવેલું છે કે તેમાંનું બાળક-ગર્ભ-જેમ જેમ મોટું થતું જાય તેમ તેમ જૂદાંજૂદાં પડો તમામ મોટાં થઇ ગર્ભાશયનું કદ મોટું કરી બાળકને આરામથી રહેવાની સગવડ કરી આપી છે. ગર્ભાશયમાં ગર્ભ રહ્યા પછી તે જમરૂખ જેવડું હોય છે તેમાંથી વધી વધીને પુરે દહાડે ૧ ફુટ લાંબું ૯ ઇંચ પહોળું ગોળ દડા જેવડું થાય છે જે દડામાં બાળક એક પ્રકારના પ્રવાહીમાં તરતું પડયું રહે છે અને ૯ માસ થયા પછી બાળકને બહાર કાઢવા સ્નાયુઓ પોતાનું કામ કરે છે તે વખતે કમળ, યોની માર્ગ અને યોની મુખ પહોળાં થાય છે અને પ્રસવ થવા પછી તે બધા અવયવો સંકોચાઇને પોતાની કુદરતી સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે. હૃદયની ચાર બખાલોમાંની બેમાં શરીરનું મેલું લોહી આવી ત્યાંથી ફેફસાં પાસે જઇ સ્વચ્છ થઈ પાછું બીજી બે બખોલો દ્વારા શરીરના જુદાજુદા ભાગમાં પહોંચે છે અને આ લોહી લાવવાનું અને લઇ જવાનું કામ અમુક અમુક નસો કરે છે તેનો સંબંધ ગર્ભાશય સાથે જોડાય છે. યુટેરાઇન આર્ટરી નામની ડાબી જમણી બે ધોરી નસો ગર્ભાશયને જોઈતું લોહી પુરૂં પાડે છે અને યુટેરાઇન વીનસ નામની શીરાઓ ગર્ભસ્થાનનું મેલું લોહી સાફ કરવાને હૃદય તરફ લઈ જવાનું કામ કરે છે. આ પ્રમાણે સ્ત્રીના હૃદય સાથે તેના ગર્ભસ્થાનનો સંબંધ પણ છે એટલે ગર્ભાવસ્થામાં બાળકને તેની માનું લોહી પોષણ આપે છે અને ગર્ભની ખીલવણીમાં માના શરીરની સર્વ શક્તિઓ કામે લાગે છે.

સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમથી સ્ત્રીનું પરિપકવ થયેલું ઇંડું પુરૂષના તત્વ સાથે મળી જાય છે તે પછી જ ગર્ભબીજ (Impregnated ovum) તૈયાર થાય છે અને આ સંયુક્ત બીજ ગર્ભસ્થાનની દીવાલને અડતાં જ ગર્ભધારણ થાય છે એટલે કે દહાડા રહે છે. સ્ત્રીના પરિપકવ ઇંડાને પુરૂષ તત્વ નથી મળતું તો ફળવાહીની દ્વારા

ગર્ભાશયમાં ગયેલું ઇંડું નબળું પડી જાય છે અને ગર્ભાશયમાંથી નીકળતા રજ (લોહી જેવો ઝરતો મેલો નકામો પદાર્થ) સાથે. યોનીદ્વારા બહાર નીકળી જાય છે.

નવું સ્ત્રી બીજ રજસ્વલાપણાનું લોહી બંધ પડયા પછી તૈયાર થાય છે. આ પ્રમાણે દર મહીને ક્રિયા થયા કરે છે. જાનવરોમાં માણસની પેઠે કામવાસના કે વિષય તૃપ્તિનો હવસ નથી પણ માદાનું બીજ પાકે છે ત્યારે જ નરમાદા એકઠાં થાય છે અને તેમને સમાગમની પ્રેરણા થાય છે. આ વસ્તુસ્થિતિ પ્રાપ્ત થયા વગર જાનવરો અને કીટાદી વર્ગના નરમાદા એકઠાં થતાં જ નથી.

રજસ્વલાપણું (Menstruation) એ અંડાશયોમાં ઇંડાની ઉત્પત્તિ અને પરિપકવપણું અને બે ફળવાહીનીઓ દ્વારા તેનું ગર્ભાશય તરફ ગમન અને દર ચાર અઠવાડીએ તેનું ઢલવાવું એ બનાવને રજસ્વલાપણું, ઋતુ આવવું, માસિક માદગી, આભડછેટ વિગેરે નામથી ઓળખવામાં આવે છે. સ્ત્રી જાતીમા થતી આ ક્રિયા પ્રથમ રજો દર્શન પછી તેણીની ૪૫ થી ૫૦ વર્ષની ઉમર સુધી દર મહીને અથવા દર ચોથે અઠવાડીએ થયા કરે છે અને એ ક્રિયા ચાલુ રહે ત્યાં સુધી તે ગર્ભ ધારણ કરવાની લાયકાત ધરાવે છે. ૪૫ વર્ષની ઉમરે અગર તે પછી રજોદર્શન અનિયમિત વખતે આવે છે અને એમ થતાં થતાં સમૂળગું બંધ પડે છે. ગર્ભ રહ્યા પછી રજોદર્શન બંધ પડે છે અને બાળક અવતર્યા પછી તે ધાવતું હોય ત્યાં સુધી રજો દર્શન થતું નથી. કેટલાક બનાવોમાં ત્રણ ત્રણ વર્ષ સુધી બાળક ધાવે છે અને બાળકને એટલી લાંબી મુદત સુધી ધાવણ મળ્યા કરે છે અને તે દરમીયાન રજોદર્શન–ઋતુસ્રાવ–થતું નથી. ધાવણ બંધ પડયા પછી પાછું રજોદર્શન થાય છે. આ કુદરતી બનાવ છે પણ હાલના જમાનામાં માણસો અકુદરતી આહાર વીહાર કરે છે જેને પરિણામે દર વર્ષે સ્ત્રી બાળકને જન્મ આપે છે જેથી બાળકને કે

તેની માતાને જોઇતું પોષણ મળતું નથી. શાસ્ત્રો તો ત્યાં સુધી આજ્ઞા કરે છે કે બાળકનો જન્મ થયા પછી ત્રણ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળીને સારી, સુંદર, સુદઢ અને સદાચારી નવી સંતતી ઉત્પન્ન કરવી. રજોદર્શન થતાં પહેલાં સ્ત્રીને બેચેની જણાય છે અને કાંઇક કંટાળો આવે છે. બેસણી (Pelvis)મા ભાર જેવું લાગે છે, કોઇનું બોલવું ચાલવું ગમતું નથી વિગેરે ચિન્હો થાય છે. કોઇમાં આ બનાવ સાધારણ તો કોઇમાં દુઃખદાયક હોય છે. રજોદર્શનનું બધું લોહી ગર્ભાશયમાંથી આવે છે.

સ્તન—પ્રજોત્પાદક શરીરના ગુણ ધર્મ સાથે સ્તનની રચના દયાળુ કુદરતે રચેલી છે. નરજાતીની છાતી ઉપર તે માત્ર નિશાની રૂપે છે પણ નારી જાતીની છાતી ઉપર તે બન્ને બાજુએ ત્રીજી અને છઠ્ઠી અગર સાતમી પાંસળીઓ વચ્ચેની ખાલી જગ્યા ઉપર ગોઠવાયલાં છે. તેમનું વજન અને વીસ્તાર સ્ત્રીજાતિની જીંદગીના જુદે જુદે વખતે જુદા જુદા માપમાં હોય છે. સ્ત્રી જાતી ઉમરમાં–ઋતુધર્મમા આવ્યા પહેલાં તે બહુ નાનાં હોય છે જે ગર્ભ રહ્યા પછી વધે છે અને બચ્ચાનો જન્મ થયા પછી વધારે વધે છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં ચીમડાઇ જાય છે. સ્તન ઉપરની ડીટડી–બીટડી–મધ્ય ભાગની સપાટી ઉપર શંખાકારે ઉપસેલી લાલ, ભુરા કે કાળાશ પડતા રંગની હોય છે. તેની સપાટી ખરબચડી અસંખ્ય કાણાંવાળી હોય છે. તેના તળીયાની ગાંઠો વિચિત્ર ચરબીવાળા પદાર્થવાળી હોય છે જે ધવરાવતી વખતે ચામડીને રક્ષણ આપવાનું કામ કરે છે. સ્તનની અંદરની અસંખ્ય નસો અને શીરાઓ મારફતે બીટડીમાંથી દુધ–ધાવણ–ઝરે છે. સુવાવડ પછી બીજે કે ત્રીજે દિવસે ધાવણ આવવા માંડે છે. પ્રથમ તો ચીકણો પ્રવાહી નીકળે છે અને ત્યારપછી ધાવણ આવવું શરૂ થાય છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

પુરૂષની જનનેન્દ્રિય, તેની રચના અને ગુણધર્મ.

સ્ત્રી જાતિના ૧. બીજ ઉત્પાદક, ૨. બીજ વાહક, ૩. બીજ ધારક અને ૪. બીજનિઃસારક અવયવો અનુક્રમે ૧. અંડાશય (ovaries), ૨. ફળવાહિની (Fellopian Tubes), ૩. ગર્ભાશય (Uterus or Womb કમળ) અને યોનિ (Vagina) વિષે આપણે આગલા પ્રકરણમાં માહિતી મેળવી ચુકયા. તેજ પ્રમાણે પુરૂષ જાતિમાં બીજને ઉત્પન્ન કરનાર અવયવને **વૃષણ** અથવા **અંડ** (Testicles), બીજવાહક એટલે બીજને લઈ જનાર અવયવને **વીર્યનળ** (Vas deferens), બીજધારક એટલે બીજને ધરી રાખનાર અવયવને **વીર્યાશય** (Seminal Vesicles) અને બીજનિઃસારક એટલે બીજને બહાર કાઢનાર અવયવને **શિશ્ન** અથવા **લિંગ** અથવા **જનનેન્દ્રિય** (Penis) કહે છે. આ ચારે અવયવોનું ટુંક વર્ણન તથા ગુણધર્મ નીચે પ્રમાણે છેઃ—

વૃષણ (Testicles અથવા Testes)—બે છે. આકાર લંબગોળ ગોળી જેવો છે. લંબાઇ ૧॥ થી ૨ ઇંચ, પહોળાઇ ૧ ઇંચ અને વજન ૬ થી ૮ ડ્રામનું છે. આ ગોળીઓ વૃષણની કોથળી (Scrotum) માં વૃષણ રજ્જુ (Spermatic cord) વડે ઝુલતી રહે છે. આ ગોળીઓમાં **વીર્ય**—પુરૂષતત્વ–બીજ (Semen) રહે છે. વૃષણની કોથળીના મધ્યમાં રેસાઓ હોય છે જેથી આ કોથળીના બે ભાગ થાય છે અને તે દરેક વિભાગમાં એકએક ગોળી રહે છે. બહારના ચામડીના પડ વડે અને અંદરના સ્નાયુના પડ વડે વૃષણ-થેલી વારંવાર સંકોચાય છે અને મોટી થાય છે. બન્ને ગોળીઓ બારીક નળીઓના ઝુમખાંની બનેલી છે. સ્ત્રીના ગર્ભાશયમાં નરગર્ભ હોય છે ત્યારે તેના વૃષણ ગર્ભના નાભી પ્રદેશની બખોલમાં હોય છે

જે પ્રસવ થવાની તૈયારી વખતે નીચે ઉતરી વૃષણથેલીમાં ગોઠવાય છે. કુદરતે વૃષણથેલીનું જૂદાંજૂદાં છ પડ વડે રક્ષણ કરેલું છે. વૃષણની ડાબી થેલી જમણી કરતાં કાંઇક લાંબી છે. વૃષણની થેલીનો બાહ્ય દેખાવ જૂદાજૂદા સંજોગોને આધિન છે. ગરમીની મોસમ અને વૃદ્ધાવસ્થામાં તેમ જ શારીરિક નબળાઇ અને મંદવાડમાં વૃષણથેલી ઢીલી અને ઝુલતી રહે છે. ઠંડીની મોસમમાં, જુવાનીમાં અને તંદુરસ્તીમાં દૃઢ, સંકોચાયલી અને ગોળીઓને અડકીને રહે છે. મજબુત, તંદુરસ્ત અને પવિત્ર શરીરમાં વૃષણથેલી દૃઢ અને સંકોચાયલી રહે છે. માનસિક અને શારીરિક ભ્રષ્ટતા કે દૂરપયોગ થયો હોય છે. તો વૃષણથેલી લબડતી રહે છે જે બતાવી આપે છે કે ગોળીઓમાં વીર્યનો જોઇતો જથ્થો નથી. વૃષણમા રહેલી ગોળીઓ શંખાકારની પાતળી નળીઓના ઝુમખાંની બનેલી છે. આ નળીઓ ૩૦૦ થી ૪૦૦ જેટલી સંખ્યામાં નાનાં મોટા કદની છે. દરેક નળીમાં ૧ થી ૪ અગર વધારે પેટાનળીઓ છે. આવી પેટાનળીઓ ૩૦૦ છે અને દરેક નળીની લંબાઇ ૧૬ ફીટ જેટલી છે. તેની જાડાઇ એક ઇંચના ૧૫૦ થી ૨૦૦ મા ભાગ જેટલી હોય છે. આ નળીઓની ગુંથણવટ અને રચના બહુ અટપટી અને બારીક છે. વીર્યઉત્પાદક બિંદુઓ (**cells** અણુંઓ) આ નળીઓમાં ઉત્પન્ન થાય છે. આ બિંદુઓ ઉત્પાદક જંતુઓ (**Spermatozooids**) ઉત્પન્ન કરે છે જેને સર્પાકારે ગોળ માથાં અને લાંબી પુંછડી હોય છે જેને લીધે તેઓ વીર્યના પ્રવાહમાં વેગથી તરતાં માલૂમ પડે છે. સ્ત્રીના અંડાશયમાં સ્ત્રી બીજ પાકે છે તેમ આ જંતુઓ વડે પુરૂષ બીજ (**Spermatoza**) પાકે છે.

વીર્ય—વીર્ય એ પુરૂષતત્વ છે અને પુરૂષમાં તે તત્વ જેમ વધારે અને સ્થીર તેમ પુરૂષ વધારે મજબુત અને ઉત્સાહિત રહે છે. દૃષ્ટાંતોમાં અને ઉદાહરણોમાં વીર્યવાન–ઓજસ્વી વીર પ્રજા કે વીરપુરૂષ **કહેવાય છે તે વીર્યના સંચય અને રક્ષણને આભારી છે.**

વીર્ય એ શરીરનો રાજા હોવાથી તે શી રીતે બને છે તે જાણવું જોઇએ. આપણે જે ખોરાક ખાઇએ પીએ છીએ તેમાંથી પ્રથમ રસ બને છે, રસમાંથી રક્ત એટલે લોહી બને છે, લોહીમાંથી માંસ બને છે, માંસમાંથી મેદ એટલે ચરબી વિગેરે બને છે, મેદમાંથી અસ્થિ એટલે હાડકાં બને છે, હાડકાંમાંથી મજ્જા બને છે અને છેવટે વીર્ય થાય છે. હિંદના પ્રાચીન વૈદ્યક આચાર્યોના અભિપ્રાય પ્રમાણે ખાધેલાં ખોરાકમાંથી ૧ મહીનો અને ૯ ઘડીમાં વીર્ય બને છે અને એક ઔંસ–અધોળ–વીર્ય બનવા માટે શરીરનું સારામાં સારૂં શુદ્ધ ૨ રતલ લોહી જોઇએ છે અને આવું બે રતલ લોહી બનવા માટે ૮૦ રતલ ખોરાક પચાવવો પડે છે. તો આ હીસાબે ૪૦ દીવસે બે રતલ લોહી થાય છે અને તે લોહીમાંથી ૧ ઔંસ વીર્ય તૈયાર થાય છે અને તૈયાર થઈ સંચય થયેલું વીર્ય મગજના ઘસારા અને શરીરના બીજા અવયવોના પોષણ માટે વપરાય છે. શુદ્ધ વીર્ય ઠંડુ, સ્નિગ્ધ, ચીકાશવાળું, મધના ગંધવાળું, સ્વાદે મધુર–મીઠું, પ્રવાહી સત્વ છતાં ઘાટું, રંગે સ્ફાટીક જેવું ધોળું અને પારદર્શક હોય છે. અશુદ્ધ અને દોષવાળું વીર્ય મેલું, ગંધ મારતું, પાતળું અને ગરમ હોય છે. અને તે સંતાન ઉત્પન્ન કરવા જેવું નથી હોતું. આવા અશુદ્ધ વીર્યથી જે સંતાનો થાય છે તે અલ્પાયુશી, મંદબુદ્ધીવાળાં, માંદાં અને નિસ્તેજ થાય છે.

વીર્યની ઉત્પત્તિ માટે પાશ્ચાત્ય સિદ્ધાંત—પાશ્ચાત્ય વૈદ્યકના સિદ્ધાંત મુજબ વીર્યની ઉત્પત્તિ નીચે મુજબ થાય છે:–લોહીની મુખ્ય ધોરી નસ (Aorta)ને જોડાયલી શીરાઓ (**Renal arteries**) સાથે બે નાની નાજુક શીરાઓ સંબંધ ધરાવે છે તેનું નામ વીર્યોત્પાદક (**Spermatic**) શીરાઓ છે જે તાજામાં તાજું અને ચોખામાં ચોખું લોહી વૃષણમાં લઇ જાય છે જ્યાંથી બારીક તંતુઓ દ્વારા **Vasarecta** ની નહીં માલમ પડે એવી શંખાકાર નળીઓમાં જાય છે જ્યાં હજી સુધી માલમ નહીં પડેલી એવી ક્રિયા થાય છે અને એ ક્રિયાને પરિ-

ણામે બીજોત્પાદક સુક્ષ્મ અણુંઓ ઉત્પન્ન થાય છે જેનાં ૧૦ થી ૨૦ ની સંખ્યાનાં ઝુમખાં બને છે જે એક પાતળા પડમાં ગોઠવાય છે અને ત્યાંથી વેસીકલ્સ vesicles નામના પ્રવાહીથી છુટાં પડી સીમેનીફેરસ Semeniferous નામની બખોલમાં ભરાય છે અને ત્યાં અમુક પ્રવાહી સાથે ભળીને રેટીટેસ્ટીસ Rete testis માં જાય છે, ત્યાંથી વાસા એફેરેન્ટીયા (Vasaefferentia) મા જઈ પરીપક્વ થાય છે અને Semen વીર્યનું રૂપ ધારણ કરે છે. આ તૈયાર થયેલા વીર્યને મૂત્રનળીમાં આવતાં ૨૦ ફીટ જેટલી મુસાફરી કરવી પડે છે. તૈયાર થયેલું વીર્ય વેસીકયુલી સેમીનલ્સ Vesiculœ seminals નામની થેલીમાં રહે છે જ્યાંથી વપરાશ માટે એક ક્ષણમાં બહાર આવવાને તૈયાર હોય છે. જેણે મન, વાણી અને કર્મથી બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું હોય તેના શરીરમા આ વીર્ય બહુ જ દ્રઢતાથી જમાવટ કરે છે અને શરીરમાં પચી જઈ શરીરને તેજસ્વી અને ઓજસ્વી બનાવે છે, પણ હરકોઇ રીતે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કર્યો હોય છે તેમને વિષયવાસના રહ્યા કરે છે અને વાસનાની તૃપ્તિનું સાધન નથી મળતુ તો નિદ્રામાં અને બીજી રીતે વીર્યપાત અને વીર્યશ્રાવ થાય છે. બ્રહ્મચર્ય પાળનારના વીર્યાષયમાં વીર્ય ધીમેથી અને દ્રઢતાથી સંગ્રહ થાય છે અને ધીમે ધીમે પાછું શરીરમાં પચી જાય છે જેથી માણસ વધારે ને વધારે મજબુત બનતો જાય છે અને કાઇ પણ વ્યસન વગર સાદો પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાય છે અને કુદરતા કાયદા પાળે છે તો શરીર અને આત્માનો વીકાસ થાય છે અને દ્રઢતા વ્યાપે છે.

વીર્ય નળી અને બીજી નલીકાઓ—વૃષણની ગોળીમાં તૈયાર થયેલા વીર્યને વીર્યાશયમાં લઇ જનારી નળીઓ (**Seminal vesicles**) છે. વીર્ય પરિપક્વ થાય છે અને તેનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે ત્યારે વીર્યનળ (Vesiculœ Seminales) વૃષણ રજ્જુ (**Epididymis**)ની પાછળથી સ્પર્મેટીક કેનાલ (Spermetic

canal,માં જાય છે અને ત્યાંથી આગળ વધીને બસ્તી પ્રદેશ Duct and Urethra)માં ઉતરે છે અને ત્યાંથી બહારની ધમનીઓ (Prostate and Cowperglands) માં થઇને મૂત્રાશયને તળીએ પહોંચે છે જ્યાં વીર્યાષય નામના નળ સાથે જોડાય છે. આ નળ બે કોથળીઓનો બનેલો છે અને તે મુત્રાશય એટલે પેઢુ અને મળાશય એટલે સફરા વચ્ચે આવેલો છે. તમામ વીર્ય ત્યાં એકઠું થાય છે. આ કોથળીઓની લંબાઇ રા ઇંચિની, પહોળાઈ ૫ ઇચની અને જાડાઇ ૨ થી ૩ લીંટીની છે. સ્ત્રી સમાગમ વખતે આ બધું સાચા-કામ ઉશ્કેરાઇ જાય છે અને દરેક પોતપોતાના રસ ખાલી કરે છે. વીર્ય અને આ બધા રસોનું મિશ્રણ મૂત્રનળીમાં એકઠું થઇ બહાર આવે છે તેમાં વીર્યમાં રહેલ પુરૂષતત્વ (Spermatozoa) સ્ત્રી તત્વના પાકેલ ઇડાં (ovum)ની ગાભણ ક્રિયાના કામમાં આવે છે. બાકીના બીજાં બધાં તત્વો માત્ર સહાયરૂપે હોઇ ઓછી અગત્યતા ધરાવનારાં છે.

પુરૂષની જનનેન્દ્રિય—શિશ્ન (Penis) ત્રણ ખુણાવાળી નળીના આકારની છે. બે આંગળીની સામે અંગુઠો મૂકવાથી જેવો આકાર થાય તેવો આકાર શિશ્ન નળીનો છે. આ શિશ્ન નળીમાં ૩ નળ સાથે જોડાયલા છે. બે ઉપરથી અને ત્રીજો નીચેની બાજુમાંથી. દરેક નળ મજબુત શ્વેત તંતુમય નળીના જેવો છે. તેમની વચ્ચે ઘણાં પડદા હોય છે એટલે દરેક નળમાં નાનાં નાનાં ખાનાં હોય છે તેમાં લોહી ભરાય છે અને હલવાય છે એટલે લોહીનું ફરવું થયા કરે છે. મુત્રમાર્ગ શિશ્નનળીના મધ્યમાં છે. શિશ્નના મૂળમાંનો રસ્તો પહોળો છે પણ મધ્યમાં આવતાં સાંકડો હોય છે અને પાછો ફુલ–મણી–ઘુ-મટા (Glans Penis)નો માર્ગ પહોળો થાય છે. શિશ્ન એ પેશાબ તથા વીર્યને બહાર કાઢનારી નળી છે. વીર્ય તથા પેશાબના રસ્તા અંદરથી જૂદા જૂદા હોય છે પણ શિશ્નના મૂળમાં એ રસ્તાઓ મળી જઈ એક જ રસ્તો થાય છે. શિશ્નનો આગલો ભાગ ફુલ–મણી–કેટલા-કને ઢંકાયલો અને કેટલાકને ખુલ્લો હોય છે. પુરૂષની જનનેન્દ્રિયના

સર્વ અવયવોમાં વૃષણની ગોળીઓ ખાસ જરૂરની છે અને બીજાં અંગો તેના મદદગાર છે. વૃષણના અંડા-ગોળીઓ-પૂર્ણ વિકાસ પામ્યા ન હોય તો તે પ્રજોત્પાદક વીર્ય બિંદુઓને પેદા કરી શકતાં નથી. આ ગોળીઓ જોઇએ તે કરતાં વધારે મોટી થાય છે તો જોઇએ એવું ફળદ્રુપ અને પુરૂષાર્થ વાળું વીર્ય ઉત્પન્ન થઈ શકતું નથી.

સ્ત્રીબીજ અને પુરૂષબીજનો સંયોગ—સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમથી પુરૂષનું વીર્ય સ્ત્રીના યોની માર્ગમાં પડે છે અને ગર્ભસ્થાનના કમળ મુખ આગળ જાય છે. વીર્યમા રહેલા નર બીજાણુંમાં યાંત્રીક ગતિ છે તે ગતિની મદદ વડે કમળમુખના યોનીદ્વાર મારફતે ગર્ભાષયમા પહોંચી જાય છે અને સ્ત્રીની ફળ વાહીનીમાંથી આવેલાં સ્ત્રી બીજને મળીને તેમની ગાભણ ક્રિયા-મિશ્રણ-થાય છે. આ સંયોગી બીજનું બુંદ ગર્ભસ્થાનની થેલીમાં પડીને ગર્ભ એટલે નવો જીવ ઉત્પન્ન કરે છે. વનસ્પતિમાં પણ આ ક્રિયા છે. પપૈયા, આંબા, વડ, લીંમડા, પીપર વિગેરે ઝાડોના મહોરમાંના સ્ત્રી કેસર અને પુંકેસરની ગાભણ ક્રિયા થયા પછી ફળ બાઝે છે જે પોષાઇને મોટાં થઈ પાકે છે.

બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપ—જેણે પવિત્ર જીવન ગાળ્યું હોય અને ગાળ્યા કરતો હોય એવા ૧૬ થી ૧૮ વર્ષની ઉમરના છોકરામાં પુરૂષત્વના તત્વો પ્રદર્શિત થાય છે અને તેના વીર્યના બીજોત્પાદક અણુંઓ મૂત્રમાર્ગના મૂળ તરફ આવેલા વાસા ડીફરેન્ટીયા Vasa deferentia નામની વૃષણમાંથી બહાર નીકળતી નસમાં જાય છે અને પાછાં લોહીમાં દાખલ થાય છે અને ત્યાંથી જ્ઞાનતંતુઓમાં જાય છે અને તેના પરિણામે તે છોકરાનો અવાજ બદલાઇ જાય છે અને તે અવાજ વધારે ભરેલો તથા ઉંડો હોય છે અને તે બનાવ સાથે ચહેરા ઉપર વાળ ઉગવા માંડે છે, શરીરમાં ચૈતન્ય જણાય છે, વિચાર અને ટેવમાં ફેરફાર થાય છે. જેમજેમ છોકરો બ્રહ્મચર્ય પાળી મોટી ઉમરનો થતો જાય છે તેમતેમ વીર્યની જમાવટ થતી જાય છે, તંદુરસ્તી ખીલે છે, મગજ તેજ થાય છે અને ધારણા તથા વિચાર

શક્તિ દઢ થાય છે. મન, વાણી અને ક્રિયા વડે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરનારમાં આથી વિપરિત પરિણામો નીપજે છે. સારી, સુંદર, સદાચારી અને સુદૃઢ પ્રજા બનાવવા ઇચ્છનાર પુરૂષે પુખ્ત ઉમર થતાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળી રૂપ, ગુણ અને પ્રકૃતિમાં પોતાને અનુકુળ પડતી પુખ્ત ઉમરની કન્યા સાથે લગ્ન કરી ગર્ભાદાન કરવું.

છોકરો કે છોકરી થશે ?—છોકરો થશે કે છોકરી તેને લગતો પણ કુદરતી કાયદો હોવો જોઇએ. સમુદ્રની ભરતીઓટ અને પૃથ્વી ઉપરના પવનને નિયમમાં રાખનારા કુદરતના કાયદા છે તો નર અને માદા પેદા કરવાનો કાયદો પણ સંભવિત હોઇ શકે. કેટલાક એમ કહે છે કે પુરૂષનું બી સ્ત્રીના બી કરતાં વધારે મજબુત હોય તો પુરૂષ જન્મે છે અને પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીનુ બી વધારે મજબુત હોય તો સ્ત્રી જન્મે છે. બીજા કેટલાક મજબુતાઈ કરતાં જથ્થાને વધારે અગત્યતા આપે છે. જેનો જથ્થો વધારે તેનો ગર્ભ બંધાય. કેટલાક દાખલામાં આ બન્ને બાબતો સંભવે પણ ત્યારે અપવાદોનો પણ ક્યાં કમીનો છે ? કેટલાક મનોબળ Will Power અને આત્મબળ (Soul Pcwer) ને અગત્યતા આપે છે. મંદવાડને અટકાવવા અગર દરદોને સાજો કરવા આ શક્તિઓ કાર્યસાધક છે. કેટલાક એમ માને છે કે સ્ત્રી પુરૂષની ઉમર પણ સંતતીની જાતિ ઉપર અસર કરે છે. આ પણ સંભવિત હોઇ શકે અને ન હોઇ શકે તો કાયદાની શોધની અનુક્રમણિકા તરીકે આ સિદ્ધાંત ચલાવી લઈ શકાય. કેટલાક એમ કહે છે અને માને છે કે રજોદર્શન થયાના પખવાડીયામાં થયેલું ગર્ભાધાન સ્ત્રી બાળક ઉત્પન્ન કરે છે અને પછીના પખવાડીયામાં થયેલું ગર્ભાધાન પુરૂષ બાળક ઉત્પન્ન કરે છે. કોઈ કહે છે કે રજોદર્શનનું લોહી દેખાતું બંધ પડયા પછી બે થી છ દિવસ સુધીમાં થયેલું ગર્ભાધાન પુત્રી પેદા કરે છે અને ૯ થી ૧૨ દિવસ સુધીમાં થયેલું ગર્ભાધાન છોકરો પેદા કરે છે. એક જર્મન વૈદ્ય એવું માને છે કે પુરૂષના વૃષણની દરેક ગોળી ચોક્કસ

બી ધરાવે છે અને સ્ત્રીનું દરેક અંડાશય ચોક્કસ બી ધરાવે છે. બન્નેનો જમણો અવયવ પુરૂષતત્વ અને ડાબો અવયવ સ્ત્રીતત્વના બીજાણુંને અનુકુળ છે. અમુક પુરૂષ–બીજાણું અમુક સ્ત્રી–બીજાણુંને ગાભણુ કરે છે અને સ્ત્રીપુરૂષના સમાગમ વખતે પુરૂષ બીજ વૃષણની બેમાંથી એક જ ગોળીમાંથી બહાર આવે છે. બન્ને ગોળીમાંથી એકી વખતે બહાર આવતું જ નથી અને જે ગોળીનું બીજ આવવાનું હોય છે તે સ્ત્રી સમાગમ વખતે ચાલતી ઉશ્કેરણી પહેલાં જ વૃષણ થેલીમાં આવી પેઠું હોય છે એટલે તે જ બી વીર્યસ્ખલન સાથે યોનીમાં હલવાય છે. આ જર્મન વૈદે આ કાયદાનો અમલ જાનવરો ઉપર સપ્રયોગ કરી જોયો છે. તે જણાવે છે કે જે જે જાનવરોની ડાબી ગોળી કાઢી નાખવામાં આવેલી તેના સમાગમ વડે નર જાનવરો ઉત્પન્ન થયાં અને જે જે જાનવરોની જમણી ગોળી કાઢી નાંખવામાં આવેલી તેના સમાગમ વડે માદા જાનવરો ઉત્પન્ન થયાં. સ્ત્રી જાતીના ડાબા અને જમણા અંડાશયો કાઢી નાખ્યા પછી તેને ઉપલો જ અનુભવ મળ્યો હતો.*

* કુતરાં, ઘોડા, અને બીજાં પ્રાણીઓ ઉપર અખતરા કરનારાઓ જણાવે છે કે પુરૂષ જાનવરના ડાબા વૃષણને કાપી નાખવાથી જમણા વૃષણમાંથી ગયેલા વીર્યને સ્ત્રી જાનવરની જમણી ફળવાહીનીમાંથી મળેલા સ્ત્રીઅંડ–બીજ–નો સમાગમ થવાથી નર જાતિનો ગર્ભ રહેતો પણ ડાબી ફળવાહીનીમાંથી મળેલા સ્ત્રીબીજનો સમાગમ થતો તો પરિણામ કાંઇ આવતું નહી. જમણા વૃષણને કાપી નાખવાથી ડાબા વૃષણના વીર્યને નારીજાતીની ડાબી ફળવાહીનીમાંથી મળેલા સ્ત્રી બીજનો સમાગમ થવાથી નારી જાતિનો ગર્ભ રહેતો, પણ જમણી ફળવાહીનીમાંથી મળેલા સ્ત્રી બીજનો સમાગમ થતો તો પરિણામ કાંઇ આવતું નહીં. સ્ત્રી પુરૂષના જમણી બાજુના બીજાણુંના સંયોગથી પુત્ર પ્રજા અને ડાબી બાજુના બીજાણુંના સંયોગથી પુત્રી

આર્ય વૈદ્યકશાસ્ત્ર એવું માને છે કે રજોદર્શનનું રજ બંધ પડયા પછી એકીના દિવસોમાં થયેલું ગર્ભાધાન છોકરી અને બેકીના દિવસોમાં થયેલું ગર્ભાધાન છોકરો ઉત્પન્ન કરે છે. બીજો મત એવો છે કે સમાગમને અંતે પુરૂષનું વીર્ય અને સ્ત્રીનું તત્વ એ બેમાંથી જે વધારે સ્ખલીત થાય તે જાતીનો ગર્ભ બંધાય છે. મરજીમુજબ છોકરો કે છોકરી ઉત્પન્ન કરવાના ઘણા પ્રયોગો થયા છે અને સૂચવાયા છે પણ તેને માટે એક સત્તાવાર–સત્ય–કાયદો–નિયમ સ્થાપવાને હજી ઊંડા અને દીર્ઘ અવલોકનની જરૂર છે.

એકી વખતે એકથી વધુ બાળકોનો જન્મ—સ્ત્રીએ દર સુવાવડે એકજ બાળકને જન્મ આપવાનો કુદરતી નિયમ છે તેમાં પણ અપવાદ આવી જાય છે. કેટલીકવાર બે કે ત્રણ બાળકોનો એક જ સુવાવડ વખતે પ્રસવ થાય છે. આનો સંબંધ સ્ત્રી કે પુરૂષ તરફની વંશપરંપરાને આભારી હોય એમ માનવામાં આવે છે. બે કે ત્રણ બાળકોનો જન્મ ઇચ્છવા જોગ નથી કારણ કે આવાં બાળકોની શારીરિક અને માનસિક સ્થિતિ મજબુત હોતી નથી. કેટલાંક જોડલાં દેખાવ, રીતભાત અને બુદ્ધિમાં એક બીજાને આબેહુબ મળતાં આવે છે તેનું કારણ એટલું જ માનવામાં આવે છે કે તેમનો ગર્ભધારણ એક જ ક્ષણે થયેલો હોય છે.

પ્રજા થાય છે પણ એક બીજાની ડાબી જમણી કે જમણી ડાબી બાજુઓના બીજાણુંનો સંયોગ થવાથી કાંઈ પ્રજા થતી નથી એમ તેમના પ્રયોગોથી પાશ્ચાત્યોએ સિદ્ધ કર્યું છે.

પ્રકરણ ૭ મું.

વિષયવાસના–તેનો ઉપયોગ અને ગેરૂપયોગ.

કામ, ક્રોધ, મોહ, મદ અને મત્સરનો ત્યાગ કરવા અને તેના ઉપર અંકુશ–મનોનિગ્રહ–રાખવા વેદ, પુરાણ અને શાસ્ત્રો પોકારી પોકારીને કહે છે અને સાફ જણાવે છે કે કામ ક્રોધ જીતીને મન અને વાણી કાબુમાં રાખ્યાં છે તેવાં માણસો કુળદિપક છે અને તેવી પ્રજાને જન્મ આપનાર માબાપને ધન્યવાદ ઘટે છે. આટલું છતાં આજના જમાનામાં આખી દુનિયામાં કામવાસના વધી પડી છે જેને લીધે માનસિક, નૈતિક અને શારીરિક અધોગતિ ચાલુ રહી છે. માબાપો, ભાઇઓ અને બહેનો જેના હાથમાં આ પુસ્તક આવે તેઓ આ પ્રકરણ અને આ બાબતને લગતાં આવાં જ બીજાં પ્રકરણો ધ્યાનપૂર્વક વાંચજો, વંચાવજો અને તમારાં અજ્ઞાન, માનસિક નબળાઇ અગર સંજોગોને આધિન બનીને તમો અતિઆસક્તિ કે કુટેવની જંજીર–બેડી–માં સપડાયાં હો તો તેમાંથી છુટવા પ્રયત્ન કરી ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરી ગણવાનું અને જાગ્યા ત્યાંથી સહવાર ગણવાનું કદિ પણ ભૂલશો નહીં.

વિષયવાસનાની બાબત હાથ ધરતાં પહેલાં તે ઉદ્દભવવાનાં સ્થાનની માહીતીની જરૂર હોવાથી તેનું ટુંક વર્ણન અત્રે કરવામાં આવે છે અને તે એ છે કે શારીરિક વ્યાપારની હેડ ઑફીસ–મુખ્ય મથક–મગજ છે. માણસના માથાંની ખોપરીમાં મગજનાં બે પડ છે. એક પડને નાનું મગજ (Cerebellum) કહે છે અને બીજા પડને મોટું મગજ (Cerebrum) કહે છે. મોટાં મગજ કરતાં નાના મગજની રચના અને બંધારણ અટપટાં છે તે છતાં મોટાં મગજ કરતાં નાના મગજમાં ભૂરો પદાર્થ (Gray matter) વધારે છે. આ પદાર્થ એક રજ્જુ (cord) વડે આખા શરીરના જ્ઞાનતંતુ અને ગતિ તંતુઓને જોઇતું પોષણ આપી તંદુરસ્ત હાલતમાં રાખે છે. જુદાજુદા માણસોમાં અને તેની જુદીજુદી ઉમરે આ નાનું મગજ

કદમાં જુદાજુદા માપનું હેાય છે. આ નાના મગજના ગેાળ વીંટા અને કદના બંધારણ ઉપર માણસનાં બળ અને બુદ્ધિનેા આધાર છે. બાળકમાં આ મગજ પુરતું ખીલેલું હેાતું નથી. માણસની ૨૫ અને ૪૦ વર્ષની ઉમર વચ્ચે આ નાનું મગજ તેના વધારેમાં વધારે વજનને પ્રાપ્ત કરે છે. આ મગજનું કદ પુરૂષ કરતાં સ્ત્રીમાં જરા વધારે મેાટું હેાય છે.

આ નાનું મગજ બેવડી ક્રિયા-ગુણ ધર્મ-બજાવે છે. માણસની જીજ્ઞાસા અને ઇચ્છા ત્યાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. આ એક ક્રિયા થઇ. બીજી ક્રિયા એ છે કે શરીરના જુદી જુદી એૈચ્છિક હિલચાલેાનું બળ (Power) ત્યાંથી ઉદ્દભવે છે. પ્રયેાગ કરનારાએાએ કબુતર ઉપર અખતરા કરી જોયા છે. કબુતરનું નાનું મગજ કાઢી લીધા પછી તેના સ્નાયુએા કામ કરતા નથી. તે હાલી ચાલી કે ઉડી શકતું નથી. નાનું મગજ રહેવા દઈ મેાટું મગજ કાઢી લીધા છતાં કબુતરના સ્નાયુએા કામ કરે છે પણ કબુતર ભાન વગરનું બની જાય છે અને તેની આજુ બાજુ શું શું છે તેની તેને સમજણ પડતી નથી.

તમે એક માણસને જોશેા તેા તેના શરીર અને અવયવેાની ગતિ આનંદ પમાડનારી અને મેાહક લાગશે એટલું જ નહીં પણ તેની સમજશક્તિ અને વિચારશક્તિ તેજસ્વી જણાશે ત્યારે બીજા માણસમાં તેથી ઉલટું અગર મંદતાવાળું જોઈ શકશેા. આનું કારણ એટલું જ કે એકનું મગજ ખીલેલું છે અને બીજાનું વગર ખીલેલું અગર ખામીવાળું છે. હવે આપણે આપણા વિષયની મૂળ બાબત ઉપર આવીએ:-નાના મગજમાં શારીરિક હિલચાલ અને માનસિક સદ્દેશાના ગતિતંતુએા અને જ્ઞાનતંતુએાનું મુખ્ય મથક હેાવાથી વિષયવાસના અને કામેચ્છા પણ ત્યાંથી ઉદ્દભવે છે. નાના બાળકેા તથા ઉછરતા છેાકરાંના કામવાસનાના અવયવ માટેના બંધારણમાં નાના મગજના આખા બંધારણનેા $\frac{૨}{૭}$ ભાગ રચાયલેા છે ત્યારે પુખ્ત ઉમરે એટલે ૨૫ વર્ષે તે પ્રમાણ $\frac{૧}{૪}$ જેટલું છે. ત્યારે એ તેા સિદ્ધ થાય છે

કે "મગજમાં અવયવનું બંધારણ જેટલું વધારે ઉંચું અને શ્રેષ્ઠ તેટલી તેના વપરાશથી મળતા આનંદ અને સુખની વધારે પ્રાપ્તિ." પણ આ સિદ્ધાંત તેા દુનિયાનું સત્યાનાશ વળવા બેઠેા છે, કેમકે જ્યાં ત્યાં કામેચ્છા -સ્ત્રી પુરૂષના પવિત્ર સુખ-નેા મિથ્યા યેાગ-દુરૂપયેાગ-અને અતિયેાગ થઈ રહ્યેા છે. ઉમરમાં આવ્યા પહેલાં અને શરીર સંપત્તિ દ્રઢતાને પામ્યા પહેલાં માનસિક અને શારીરિક ભ્રષ્ટતાનેા હડકવા હાલે છે અને આ પ્રમાણે નિરાશા, દુઃખ, મંદવાડ અને અકાળ મૃત્યુને આમંત્રણ મેાકલે છે અને જે ઉમર જીંદગીનેા ખરેા લ્હાવેા લેવા જેવી હેાય છે તે ઉમરે માનસિક અને શારીરિક સંપત્તિમાં રદબાતલ કે નિસ્તેજ બની જીંદગીને ભાર રૂપ બનાવી મૂકે છે. કામ વાસનાનેા ઉપયેાગ-દુરૂપયેાગ-હિંદમાં ઘણી કાચી ઉમરે-અકાળે-થાય છે તેથી પ્રજા હિનવીર્ય-નામર્દ-અને નિસ્તેજ થતી જાય છે.

ચૈતન્ય રસ—(**Nervous fluid**) શરીરના હરકેાઇ ભાગને જોઇતી શક્તિ ચૈતન્ય રસમાંથી મળે છે. આ ચૈતન્ય રસ મગજમાં ઉત્પન્ન થતી પેદાશેામાંની એક વસ્તુ છે. શરીરનેા કેાઈ અમુક અવયવ વધારે પ્રમાણમાં વપરાય છે તેા તેનેા ઘસારેા પુરેા પાડવા માટે આ રસ તેની નીકમાંથી આગળ ધસી તે અવયવ તરફ જાય છે. વિષયવાસના હદ ઉપરાંત અને હમેશાં તૃપ્ત કરવામાં આવે છે તેા તેને માટે આ રસ વપરાઇ જાય છે અને બીજા અવયવેાને આ રસનેા જોઇતેા જથ્થેા મળતેા નથી. કેટલાક કામી માણસેા એટલેા બધેા વિષય-ભેાગ કરે છે કે **તેમ** કરતાં કરતાં તેઓ એકાએક મરણ પામે છે.

આબાપેા સંભાળજો—નીશાળે જતાં છેાકરાં અને તેમના બાળસ્નેહીએા વિગેરે છુપી રીતે હસ્ત દેાષ-હસ્ત મૈથુન-અને અકુદરતી સંયેાગેા વડે કાયા અને નવા થતા વીર્યનું નખેાદ કાઢી નાખે છે. તેમનામાં પડેલી આ બુરી આદત મેાટી ઉમર સુધી ચાલુ રહે છે. વિવાહિત અને અવિવાહિત, ગરીબ અને તવંગર, ઉંચ અને નીચ, કેળવાયલા અને બિનકેળવાયલા એવા લાખેા માણસેા કુટેવ, પા-

શવ વૃત્તિ અને હવસની ઘેલછામાં પાયમાલ થઇ ગયાં છે. જનનેન્દ્રિયના અતિયેાગ અને દુરૂપયેાગનેા ચેપ મેાટા વીસ્તારમાં ફેલાઈ રહ્યો છે માટે તેનેા સદુપયેાગ કેમ અને કયારે કરવેા તેના જ્ઞાનની આ જમાનામાં મેાટી જરૂર છે. આ જ્ઞાનની સાચી સમજનેા ફેલાવેા થવાથી જ માણસ જાત આ જગતમાં પવિત્ર જીવન ગાળીને પર લેાક-સ્વર્ગમાં ઉંચું જીવન ગાળવાને ભાગ્યશાળી થઈ શકશે. માટે માબાપેા, તમારા છેાકરા છેાકરી કયાં જાય છે, કેાની સેાબતમાં છે, ઘરમાં અને બહાર શું કરે છે તેનું રાત દિવસ અવલેાકન કરતા રહેજો અને તેમને આ માઠા સંસ્કારનેા પડછાયેા સરખેા પણ પડવા દેશેા નહીં કેમકે જો તેમણે એક વખત ભૂલ કરી તેા તે તમે કદિ પણ સુધારી શકવાના નથી, કેમકે "દુઃખ જાય રૂવે અને ટેવ જાય મુવે" એ તેા તમે સારી રીતે જાણેા છેા.

વીષયવાસનાનેા દુરૂપયેાગ—આ દુરૂપયેાગ થયેલેા અનેક રીતે ગણાવી શકાય. કાચી ઉમરમાં ખરાબ સેાબતથી ઇન્દ્રિયેાને અકુદરતી રીતે ઉશ્કેરી-જાહેકાવી-કરવામાં અને કરાવવામાં આવતેા કાચા વીર્યનેા પાત. છેાકરા, છેાકરી અને મેાટા માણસેામાં થતું હસ્ત મૈથુન-હસ્ત દેાષ. પરણેલાં અને કુંવારામાં ચાલતેા હદ બહાર વ્યભિચાર, હદ ઉપરાંતની વીષય વાસના, માનસિક અને નૈતિક ભ્રષ્ટતા, અકુદરતી સમાગમ વિગેરે વિગેરે-આ ખરાબીનાં કારણેા અનેક અને જગજાહેર છે. કેટલાક છેાકરાંને આ બુરી લત વારસામાં ઉતરે છે. પ્રજોત્પત્તિના કાયદાની ઉંધી સમજણ અને બુરી ટેવના માઠા સંસ્કારેા પ્રથમ તેા ગર્ભ ઉપર પડે છે અને તે ગર્ભ જન્મ્યા પછી જેમ જેમ બાળક મેાટું થતું જાય છે તેમ તેમ ખરાબ વાસના તરફ ઢળતું જાય છે અને તે ખરાબ વાસનાને પેાષણ કરનારૂં વાતાવરણ અને સંજોગેા આવી મળે છે એટલે માનસિક અને શારીરિક ભ્રષ્ટતા વ્યવહાર રૂપ પકડે છે. આગળ જતાં આ બાબત આ પુસ્તકમાં વધારે સ્પષ્ટ કરવામાં આવશે. આવી સંતતિને બ્રહ્મચર્યનેા મહિમા

અને તેના ફાયદા નાનપણમાંથી સમજાવવા અને નીતિના સંસ્કારો પાડી કુટેવ કે ખરાબ સોબતની તક આવવા દેવી નહીં. વારસામાં બુરી આદત લઇને નહીં જન્મેલાં છોકરાં પોતાની અજ્ઞાન દશા અને મા બાપની કાળજીના અભાવે બીજા નીચ છોકરાં અને માણસોને હાથે ભ્રષ્ટ થાય છે કે જે ભ્રષ્ટતાની માબાપોને બિલકુલ ખબર પણ પડવા પામતી નથી.

કામવાસનાને ઉત્તેજન આપનારાં ખાનપાન—કેટલાંક ખાનપાન કામવાસનાને ઉશ્કેરી મૂકે છે. માંસ, ઇંડાં, મચ્છી, ક્ષાર, મરી, તેજાના, દારૂ, માદક પદાર્થો, તમાકુ, ચા, કાફી, ચાકલેટ, કકોળી, મેંદામાંથી બનતી વસ્તુઓ વિગેરેની જનનેન્દ્રિય અવયવોના સાંચા-કામ અને રચના ઉપર સીધી અસર થાય છે. ચા, કાફી, તમાકુ, કેફીપીણા, જાનવરોના માંસ વિગેરેનો ખોરાક ઉત્તેજક અને તમોગુણી અસર કરે છે અને તે શરીરમાં ગયા પછી જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરે છે અને ખાસ કરીને જનનેન્દ્રિયના અવયવોના જ્ઞાનતંતુઓને ઉશ્કેરે છે અને તે ઉશ્કેરણીનો મગજની બેઠક–મૂળ–તરફ પ્રતિભાસ થવાથી કામ-વાસનાનું તત્વ ઉત્તેજીત અને ચલિત થાય છે અને આ પ્રમાણે હવસ (મૈથુન)ની ઇચ્છા ઉત્પન્ન થાય છે. વધારે પડતું નીમક, મરીમશાલા, રાઇ, અથાણાં, ઘઉંના લોટના મેંદાની વાનીઓ–રાંધેલી વસ્તુઓ–પ્રથમ તો ઝાડાનો કબજો–બંધકોશ–કરે છે અને તેને પરિ-ણામે સખ્ત અને જાડો મળ બંધાય છે જે મળાશય–સફરા–માં પડયો પડયો વીર્યાશય અને વીર્યનળી ઉપર દબાણ કરી તેને જાગૃત કરે છે જેથી અકુદરતી–બનાવટી–કામેચ્છ વ્યાપે છે અને સખ્ત થયેલો મળ• ગુદાવાટે બહાર નીકળી જાય છે અગર તેને કાઢી નાખવામાં આવે છે કે તરત જ કામેચ્છા શાંત પડી જાય છે. બંધકોષ અને તેને લીધે મળાશયમાં પડી રહીને સખ્ત, જાડો અને ગાંઠાઇ જતો મળ છોકરા છોકરીમાં હસ્ત દોષ કે બીજી કુટેવ ઉત્પન્ન કરનાર કારણોમાંનું એક મુખ્ય કારણ છે માટે સખ્ત મળ કે બંધકોષ વાળાં માણસોએ પોતાના

ખાનપાનમાં ફેરફાર કરી સાદો સાત્વિક ખોરાક ખાવો અને ઉત્તેજક પીણાં બંધ કરી માત્ર ઠંડુ પાણી પીવું અને સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવું. આ પ્રમાણે વર્તવા છતાં અને લાંબો કાળ બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા છતાં જો કડક ચા, કાફી કે બીજી માદક ચીજ પીવામાં આવી કે તરત જ કામવાસના જાગૃત થશે. વળી આવા માણસો જો હોટેલો વિગેરેમાં ગયા અને ત્યાંના માલ મશાલાવાળા ખોરાક, ચા, પાણી વિગેરે ઉપર હાથ મારીને આવ્યા તો પછી કામેચ્છા તૃપ્ત કર્યા વગર રાત પસાર કરવી તેમને મુશ્કેલ થઇ પડશે અને આવાં માણસો ધણીધણીયાણી કે બીજી સ્થિતિમાં હશે તો એક બીજાના સમાગમ માટે લલચાશે અને કામેચ્છાની તૃપ્તિ માટે અતિયોગ–હદઉપરાંતપણું–કરી મૂકશે.

સ્ત્રીઓના કપડાંના શોખ અને ફેશનની ખરાબી—સ્ત્રી જાતિનો મોટો ભાગ કપડાંની ટાપટીપ અને ફેશનનો બહુ શોખીન હોય છે અને ખાનપાન ઉપરાંત તેમનો આ શોખ કામવાસનાને વધારે જાગૃત કરે છે. તસતસતા અને ટાઇટ કમખા કે ચોળીમાથી હૃદયના જમણા ઑરીકલ (Auricle)માં ખાલી થતી નસ ઉપર દબાણ થાય છે એટલે તે નસ સાથે સંબંધ ધરાવતી જનનેન્દ્રિય અવયવની નસ ઉપર પણ દબાણ થાય છે એટલે તે અવયવ ઉશ્કેરાય છે અને બીનકુદરતી ઇચ્છા પ્રકટ થાય છે. વળી માથાના વાળનો અંબોડો કદણુ બાંધી અગર નાનો હોય તો બનાવટી સાધનો વડે મોટો બનાવી નાના મગજ ઉપર દબાણ વધારે છે જેથી તે ભાગમાં ગરમી ઉત્પન્ન થાય છે જેને પરિણામે કામેચ્છાને જાગૃત કરનારો લોહીનો પ્રવાહ પ્રબળ થાય છે અને આ શોખ કે ટેવ ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો સ્ત્રી જનનેન્દ્રિય અવયવ ઉશ્કેરાય છે અને તેની કામેચ્છાના પ્રયોગ માટે ઉગ્રવાસના જાગૃત થાય છે.

નવલકથાઓનું વાંચન—કામકાજને પસંદ નહીં કરનારી અને આળસુ સ્ત્રીઓનો મોટો ભાગ નવલકથાઓ વાંચીને પોતાનો વખત ગાળે છે. નવલકથાઓ અને ડીટેકટીવ વાર્તા વાંચનારીઓ

પવિત્ર વિચારો ધારણ કરી શકે એ કેવળ અસંભવિત છે. નવલકથાઓના વાંચન ઉપરાંત બીજું કાંઇ કામ કરવાનું હોતું નથી ત્યારે નવરાશના વખતમાં સ્ત્રીને અપવિત્ર અને કામેચ્છાના વિચારો આવ્યા કરે છે. આવી પરણેલી નવોઢા સ્ત્રીઓના પતિઓ કામધંધા ઉપર વહેલા જાય છે અને રાત્રે મોડા ઘેર આવે છે. તેમની સ્ત્રીઓ નવરી પડી પડી બહાર આંટો દેવા જાય છે, વખતે બજારમાં જણસો ખરીદવા જાય છે, ઘેર આવી તામસી ખોરાક અને ઉત્તેજક પીણા પીએ છે. દિવસના વચલા ભાગમાં ભુખે કે વગર ભુખે જે તે ખાય છે, નાસ્તા કરે છે અને વાંચેલી નવલકથાઓની વસ્તુ-પ્લોટ-તેના મગજ ઉપર ઘુમ્યા કરે છે. એવા સંજોગોમાં આ સ્ત્રીઓની મનોદશા કેવી હોઇ શકે તેનો વિચાર વાચકોએ જ કરી લેવો. દરમીયાન ભોગજોગે કોઇ પુરૂષ ઓળખીતો, સ્નેહી કે સંબંધી, બેસવા ઉઠવા આવે, વાતોના ગપાટા ચાલે અને આવો માણસ વિવાહિત કે કુવારો કે વાંઢો હોય તો તેની મનોદશા પણ કેવી થઇ પડે તે સમજી શકાય એવું છે. આવી સ્ત્રીના પતિ આ બધી વસ્તુસ્થિતિ જાણતા નથી અને જાણતા હોય તો સમજતા નથી. વચમાં સાસુ સસરા કે બીજા કુટુંબીઓની ડખલગીરી હોતી નથી, છોકરાં છૈયાની ઉપાધી હોતી નથી અને આપણામાં કહેવત છે કે "એકાંત બુરી ચીજ છે" એ કહેવત અનુસાર સ્ત્રી કે પુરૂષ આવા સંજોગોમાં માનસિક, નૈતિક, સાંસારિક અને શારીરિક અધોગતીને જાણ્યે અજાણ્યે વશ થાય તેમાં કાંઇ નવાઇ કે અસંભવિતપણું છે?

કામવાસના અને તેની તૃપ્તિનાં માઠાં પરિણામો—આ બાબત હાલના જમાનામાં બહુ અગત્યની છે. વિષયનું હદ ઉપરાંત પણું કે અતિયોગ શું શું પરિણામો નીપજાવે છે? ઉગતા છોકરા ઉપર તેની શી અસર થાય છે? અરે તેની સ્ત્રી અને સંતતિની તબીયત અને તાકાદનું કેટલું સત્યાનાશ વળે છે? માણુસનું સુખ શેમાં છે અને તેના આત્માનું કલ્યાણ શી રીતે થાય છે? આ

અને આવાજ બીજા સવાલો અગત્યના છે અને તેના સંભાળપૂર્વક અને ના ન પાડી શકાય એવા ખરા જવાબોની જરૂર છે. તે ન મળી શકે તો આ અઘોર પાપ કેટલી ખરાબી અને અધોગતિ કરી મૂકશે તે સમજી શકાય તેવું છે. બરાબર ધ્યાન લગાડી નીચલી લીટીઓ વાંચો અને સમજો:–જનાકારી (સ્ત્રી પુરૂષની જનનેન્દ્રિયોનો ઉપયોગ)માં જીવનતત્વના બે અગત્યનાં તત્વોનો વ્યય થાય છે. **પહેલું વીર્ય.** આ અત્યંત ઉપયોગી પુરૂષ તત્વ છે અને તે શરીરના ચોખ્ખામાં ચોખ્ખા અને તાજા લોહીમાંથી બને છે. ૪૦ ઔંસ (૧૦૦ તોલા) જેટલા આવા લોહીમાંથી ૧ ઔંસ (અઢી તોલા) વીર્ય બને છે. લોહીમાંથી બનેલું આ તત્વ પાછું લોહીમાર્ગે શરીરમાં પચી જવાથી શરીરનું નવું જીવન–ચૈતન્ય–દક્ષતા અને શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે જેથી શરીર વધારે મજબુત બને છે અને જીંદગી લંબાય છે. **બીજું જ્ઞાનતંતુઓ.** કાચી અવસ્થામાં જનાકારી સંબંધ થાય તો મગજમાં રહેલો જ્ઞાનતંતુઓ માટેનો રસ વપરાઈ જાય છે. આ રસ જોઇએ ત્યારે અને ખપ જેટલો કાયદેસર વપરાય તો તે વપરાયેલો–ઘટેલો–જથ્થો લોહીમાં પાછા દાખલ થયેલા વીર્યવડે પાછો તૈયાર થાય છે. વીર્ય નથી મળતું તો વૃષણમાં રહેલા વીર્યોત્પાદક બિંદુઓ વીર્યનો નવો જથ્થો તૈયાર કરવાને બદલે મગજના રસનો ખાડો પૂરવાને લોહી વાટે મગજમાં પહોંચી જાય છે. આટલું તો સિદ્ધ થયું કે કામેચ્છાની તૃપ્તિ માટે માણસનું જીવનતત્વ વપરાઇ જાય છે–ખર્ચાઈ જાય છે એટલે શારીરિક સામર્થ્ય ઘટે છે. શારીરિક સામર્થ્ય ઘટતું જાય તો દર્દો, ઉડતા રોગો અને મંદવાડ સામે ટકી રહેવાની તેની લાયકાત ઓછી થાય છે. આ શરીર સંપત્તિ જેટલી ઘટતી જાય એટલું મરણ નજીક આવતું જાય.

દૃષ્ટાંત—નિશાળે ભણતો છોકરો અગર ભણીને બહાર પડેલ યુવક ખરાબ સોબત, દેખાદેખી અને વારસામાં ઉતરેલી **આદતથી** હસ્તદોષ કે બીજા સાધનો વડે બંધાઇને **તૈયાર થતા** કે થયેલા **વીર્યનો**

પાત કરી નાખે છે. તેમાં આનંદ પડવાથી તે ક્રિયા ચાલુ રાખે છે. તેનું પરિણામ કેવું આવશે અને તે પરિણામને લીધે શારીરિક અને માનસિક શીશી સજાઓ-દેહના દંડ-ભોગવવા પડશે તેનું તે બિચારાને ભાન પણ હોતું નથી. વખત જતાં બુદ્ધિની મંદતા, કમિ યાદશક્તિ, મુર્ખાઈ અને એક અગર અનેક રોગોની ઉત્પત્તિ જણાશે. માબાપો અને સગાંવહાલાં એમ ધારશે કે મંદવાડે ઘેર્યો છે કેમકે મંદવાડના કારણને તેઓ પકડી શકતા જ નથી. આટલું છતાં કુટેવ તો ચાલ્યા જ કરે છે અને ક્ષય કે ક્ષયને મળતા દરદનો ભોગ બની કાચી ઉમરનો છોકરો કે યુવાન મરણને શરણ થાય છે. આ સત્ય વસ્તુ-સ્થિતિ બાળકી કે યુવાન સ્ત્રીને ઉપર મુજબ લાગુ પડે છે પણ તેને કરેલા કર્મનું ફળ બહુ આકરા સ્વરૂપમા કે વહેલું ભોગવવું પડતું નથી પણ માલમ ન પડે તેમ ધીમે ધીમે ભોગવવું પડે છે. માત્ર હસ્ત-દોષ કે એવી જ કુટેવોના આવા માઠાં પરિણામ નીપજે છે એવું નથી પણ વિવાહિત અને અવિવાહિત સ્ત્રીઓ અને પુરૂષોની માનસિક અને શારીરિક પાયમાલી થવાનાં બીજાં કારણો છે જેમાંનું નીચલું મુખ્ય છેઃ—

જારકર્મ અને ગરમીનાં દર્દો—સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો, જુવાન અને વયોવૃદ્ધ, સમજુ અને વગરસમજુ ગેરકાયદેની જનાકારી કરે છે. પૈસા ખર્ચીને જેમ ગાડી ઘોડા વીગેરે વાહનોનો ઉપયોગ કરી શકાય છે તેમ વેશ્યાઓ બજારૂ વસ્તુ થઇ પડી છે. તેઓ ખાનગી કુટણખાનાઓમાં અને જાહેરમાં પોતાનો નીચ પેશો ચલાવેછે અને પુરૂષો તેના ગ્રાહક બની ચાંદી, પરમો, વીસ્ફોટક વિગેરે ચેપી દરદો વહોરી લાવે છે. મનુષ્ય સ્વભાવની ઉચ્ચતા અને પવિત્રપણું કેટલું દુઃખદાયક રીતે અધોગતિને પામે છે ! માણસ પોતાના અંતરાત્માનો ઝીણામાં ઝીણો અવાજ સાંભળ્યા વગર કામેચ્છામાં ચકચુર બનીને કુટણખાનાં, નાય-કણીના મહેલ કે રખાતના ઘરમાં કેવો સડસડાટ દોડયો જાય છે ! આવા માણસોના વિચારો, લાગણી અને આત્મા ક્યાં હોય છે ? તેમને ચાહનારી અને ખરી માતાઓ હોય છે ? તેમને વહાલી અને

પવિત્ર બ્હેનેા હેાય છે ? તેમને વફાદાર અને આદર્શ પત્નિએા હેાય છે ? હેાય છે તેા તેમનેા પેાતાનેા આત્મા ભ્રષ્ટ શા માટે થવા દે છે ? આવા માણસેા પેાતાના આત્માની અધેાગતિ કરીને શું લેતા આવે છે અને શું જેાખમ ખેડે છે ? નીચ પેશેા કરનારી ૧૦૦માંથી ૯૯ સ્ત્રીએા એાછી વત્તિ બીમાર હેાય છે. એવી ૧૦૦માં થી ૫૦ થી વધારે તેા ઉપદંશ–ચાંદી–ગરમી–ફીરંગ રેાગના દરદ વાળી હેાય છે અને આ ભયંકર દરદ જેના શરીરમાં પેઠું ત્યાં કાયમનેા નિવાસ કરીને રહે છે અને તેમના છેાકરાં તેા શું પણ છેાકરાંનાં છેાકરાં આ દરદ વારસામાં લઇને જન્મે છે અને તેના ચિન્હેા તેમના શરીરમા નજરે પડે છે. એક પાંચ વર્ષનેા છેાકરેા હતેા. બ્હારથી તે ચાલાક અને ખુબસુરત લાગતેા હતેા. તેને જેાતા જ વ્હાલ આવે એવેા હતેા પણ તેનું મેાં ઉઘાડીને જેાતાં તેના મેાઢાંના તાળવાનેા આખેા ભાગ ઉપદંશથી ખવાઇ ગયેલેા હતેા. બહારથી સ્વચ્છ, તેજસ્વી, સુંદર પણ અંદરથી સડેલેા અને મરવાને સરજાયેલેા ! કેાને વાંકે ? પેાતાના બાપના દુષ્ટ કર્મોને લીધે જ. જાણવા જેવી વાત એ છે કે કુદરત દરેક ગુન્હા માટે સજા કરે છે અને. વેશ્યાગામીને તેા એવી સજા થાય છે કે ભેાગજેાગે એક જ વખત તે વેશ્યા પાસે ગયેા તેા ઉપદંશનેા ચેપી રેાગ લઇને જ આવવાનેા. આ ભયંકર દરદ એક વખત ચેાટયું કે લાખેા ઉપાયે જતું નથી. એક ભૂલ કર્યા પછી અને તે ભૂલનેા ભેાગ બન્યા પછી ચાયતેા આખી જીંદગી બ્રહ્મચર્ય પાળેા, આકરામાં આકરી ખાનપાનની પરહેજી રાખેા, ઉમદા વિચારેા અને કૃત્યેાનું સેવન કરેા, દાક્તરેા, વૈદેા, અને જેાગીજતીને શરણે જાએા. પણ શરીરમાં એક વખત આ દરદ પેઠું તે કદી પણ જવાનું નહીં. આ અતિશયેાક્તિ નથી, પણ ખરી હકીકત છે. નજરે જેાવું હેાય તેા મેાટા શહેરેાની ઇસ્પીતાલેામાં જઈ ઉપદંશના દરદીએાની હાલત જુએા અને ખાત્રી કરેા. સ્ત્રીએા સડેલી, ગંધાતી, જીવતે મુઆ જેવી અને પુરૂષેા ઉપદંશના સેાજા અને ચાંદાંથી

ચીતરી ચડે એવા દેખાતા જોશો અને ત્યાંને ત્યાં તમને બાધા લેવાનું –સોગન ખાવાનું–મન થશે કે પાયમાલીને આ રસ્તે ભુલ્યે ચુક્યે પણ જવા જેવું નથી. આ બુરાં દરદથી દરદીના નાક સડીને ખરી પડે છે, જનનેન્દ્રિયની પણ તેજ દશા થાય છે, મોંઢાનું તાળવું ખવાઇ ગયેલું હોય છે અને દરદી સહન ન થાય એવી ગંધ મારતો હોય છે.

અતિયોગ હાનીકર્તા છે—"અતિ સર્વત્ર વર્જયેત" એ સિદ્ધાંત સઘળે લાગુ પડે છે. સામાન્ય માન્યતા એવી ફેલાયલી છે કે એક સ્ત્રી અને એક પુરૂષ કાયદેસર પરણેલાં હોય તો કામ-વાસના બિનઅંકુશ રીતે ભોગવી શકે. આ માન્યતા ખોટી છે. કુદ-રત પોતાના અદલ ઇનસાફના પાલનમાં મનુષ્યકૃત કોઇ પણ કાયદાને માનતી નથી એટલે પરણ્યા વગરના માણસો અતિયોગ કરે છે તો જે સજા કુદરત તેને કરે છે તેજ સજા કાયદેસર રીતે પરણેલાંને પણ કરે છે. પરણેલાં પણ અતિયોગ કરે છે તો કુંવારાંઓ જેટલીજ શારી-રિક પાયમાલી ભોગવે છે. ધણીધણીયાણી હદ ઉપરાંતપણું કરે તો તે કાયદેસર વ્યભિચાર કરતાં કોઈ રીતે ઓછું વધતું નથી. આ પણ વ્યભિચાર જ ગણાય છે. પુરતી તાકાદવાળો પતિ એવીજ સુદૃઢ શક્તિવાળી પત્નિ સાથે જોડાય અને પછી કહે કે એ તો મારો કાય-દેસર હક છે માટે મારે ગમે એટલો ઉપયોગ કરૂં તો તેમ કરવાથી તેની સ્ત્રી જલ્દી નાજુક અને માંદલી થઇ જાય છે. પોતાની પાશવ વૃત્તિની અજ્ઞાનતા અને આંધળાપણામાં પતિ પોતાની પત્નિને હર વખતે પોતાની મરજીને તાબે થવાને ફરમાવે છે અને આ મરજીને તાબે થવું જ જોઇએ એમ પત્નિ માનતી હોવાથી–જો કે કદાચ પોતાની ઇચ્છા વગર અણગમતે મને અને પોતા તરફની કામવાસના વગર—પતિની મરજીને આધિન થાય છે. આ ક્રિયા રોજરોજ ચાલે છે અને અમુક મહીના કે વર્ષ વિત્યા કેડે ક્ષય વિગેરે દરદની ભોગ થઇ તે સ્ત્રી મરણ પામે છે અને તેનો પતિ કે જેણે તેને મારી નાખી છે– બીજા શબ્દો વાપરીએ તો જેણે તેનું ખુન કર્યું છે તે બીજી સ્ત્રી પરણીને

આગલાેજ અતિયેાગ ચાલુ રાખે છે જેને પરિણામે બીજી સ્ત્રી પણ રામશરણ થાય છે. આવેા પતિ વ્યભિચારી અને ખુની નહીં તેા કેવેા ગણાવેા જોઇએ તેનેા ચુકાદેા વાચકેાએ જ આપવેા.

કામાતુર અને દર્દી સ્ત્રીએા—ઉપલા માણસની માફક ઘણી સ્ત્રીએા પણ વિષયાંધ હેાય છે અને મજબુત પાશવવૃત્તિ ધરાવે છે. પરણ્યા પછી આવી સ્ત્રીએા પેાતાના અતિ કામી સ્વભાવને લીધે પેાતાના પતિએાને વારંવાર સમાગમમાં આવવાને લલચાવે છે જેને પરિણામે પતિ નબળેા પડી અકાળ મૃત્યુ પામે છે. આવી વૃત્તિવાળી સ્ત્રીએાનું પ્રમાણ પુરૂષેા કરતાં ઘણું એાછું હેાય છે. સ્ત્રી પુરૂષની પસંદગીમાં આ સિદ્ધાંત પણ ખ્યાલમાં રાખવા જેવેા છે.

નવાં પરણેલાંઓને બે બેાલ—ઉપલી વસ્તુસ્થિતિને આધારે નવાં પરણેલાં દંપતિને બે શબ્દેા જણાવવાની રજા લઉં છું. તેમણે આંખ મીચીને કામવાસનાની તૃપ્તિ ભેાગવી પેાતપેાતાની શારીરિક સંપત્તિનું દીવાળું કાઢવું નહીં. સ્વચ્છ, ઉચી અને પવિત્ર ભાવનાએા અતિયેાગને લીધે મેલી, ઉતરતી અને મલીન થઈ પાશવવૃત્તિ ઉદ્‌ભવે છે. નવદંપતિએા આ વાતને હસી કાઢશેા નહીં પણ વિચાર કરજો કે અતિયેાગમાં તમે ખરૂં કેટલું કરેા છેા? તમારા ઉમદા સ્વભાવને તમે કેટલેા આગળ વધારેા છેા અને તમેા શાંતિ, ઉત્સાહ અને સુખ કેટલું મેળવેા છેા? તમારા અતિયેાગમાં તમારેા વિશુદ્ધ પ્રેમ અને પવિત્રપણું કેટલું વધે છે? તમે ઇશ્વરની સમિપ જાએા છેા કે (બહાદુરીથી) પાછા હઠેા છેા? તમને વિનંતિ છે કે તમેા તમારી જાતને છેતરશેા નહીં. અતિ વિષયથી શરીર અને આત્માની અધેાગતિ થાય છે. અનુભવ કરી જોશેા તેા ખાત્રી થશે કે વિશુદ્ધ પ્રેમ વિષયને ઇચ્છતેા નથી પણ આત્મા સાથે આત્માના જોડાણને ઇચ્છે છે અને એવા સંયુક્ત આત્માની એકવાક્યતા વડે ભાવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા જેટલા સમાગમ કરતાં વધારે કામેચ્છાની વૃત્તિ ઉદ્‌ભવતી જ નથી. નવદંપત્તિએાના અતિયેાગનેા આ સવાલ જેટલેા ગંભીર વિચાર કરવા જેવેા છે એટલેા જ ધ્યાન

પૂર્વજ સાવચેતી રાખવા જેવા છે કેમકે ભવિષ્યની શાંતિ, સુખ, તાકાદ અને પ્રેમને માટે તેમાં અનેક પ્રકારના જોખમો સમાયલાં છે. અતિયેાગને પરિણામે વખત જતાં પરસ્પર અભાવ ઉત્પન્ન થાય છે અને અભાવની વૃદ્ધિને અંતે અનેક હાડમારીઓ ઉભી થાય છે. અતિયેાગથી શરીર, મન અને આત્માનું અધઃપતન થાય છે.

જરા વધારે ધ્યાનથી વાંચેા—સ્ત્રીની કામેચ્છા કુદરતી રીતે માસિક રજસ્વલા થયા પછી—ન્હાયા પછી—ઋતુનેા પ્રવાહ બંધ પડયા પછી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે વખતે સ્ત્રીને ઋતુદાન આપવાનું આર્યવૈદક અને ધર્મગ્રંથેા કહે છે. આ પ્રસંગે સ્ત્રી બરાબર તૈયાર હેાય અગર ઋતુદાનની માગણી કરે—ઇચ્છા બતાવે—ત્યારે પતિએ વિશુદ્ધ ભાવે તેનેા સમાગમ કરવેા. આનું નામ તે કાયદેસર જોડાણ. પણ જો પતિ પેાતાના હક તરીકે પત્નિ પાસે જનાકારીની માગણી કરે અને પત્નિ પેાતાની કુદરતી ઇચ્છાથી નહી પણ પતિની મરજી—હવસ—ને આધિન થઇને તે માગણીને તાબે થાય તેા તે સમાગમની પુરૂષના—પતિના મગજ ઉપર અને જ્ઞાનતંતુએા ઉપર જે અસર થાય તે લગભગ હસ્તદેાષ કે બીજી રીતે વીર્યપાત કરવા જેવી થાય. અતિયેાગનું ગંભીર પરીણામ જાણવા જેવું છે :—શરીરના ચેતના તંતુએાનું બંધારણ ગતિતંતુએા અને જ્ઞાનતંતુએા સાથે સંબંધ ધરાવે છે. આ બંધારણને જોઇતું તત્વ નથી મળતું ત્યારે શરીરના હેાજરી, મુત્રાશય, હૃદય, વિગેરે સ્નાયુએાને અસર થાય છે. સૈાથી પહેલી અસર હેાજરી—(stomach)—જે શરીરની મુખ્ય પ્રયેાગશાળા—(Laboratory)—એટલે અન્ન પચાવી રસ કરવાના. કારખાના ઉપર થાય છે. આ પ્રમાણે પાચનશક્તિ મંદ પડે છે અને નવાં પરણેલાં જોડાંમાં આ ફરીયાદ વધારે સંભળાય છે. પાચનશક્તિ મંદ પડયા છતાં અતિયેાગ ચાલુ રહે છે તેા અજીર્ણ થાય છે અને અજીર્ણથી શરીરના બીજા ભાગેાની શક્તિ મંદ પડે છે કેમકે તેમના પેાષણ માટે નવેા રસ અને તે રસનું લેાહી તૈયાર થતું નથી. અ-

જીર્ણમાંથી સામાન્ય નબળાઈ ઉત્પન્ન થાય છે અને તેની કાળજી કે સાવચેતી નથી લેવાતી તો ક્ષય લાગુ પડે છે. આ પ્રમાણે ક્ષયના ભોગ બની ઘણા નવયુવાનો અકાળે આ દુનિયામાંથી ચાલ્યા ગયા–મૃત્યુ પામ્યા–છે. અતિયોગથી સાંધાઓ નબળા પડે છે, ઘુંટણ ઝલાય છે, સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે, શરીરનો બાંધો ખાખા વીખી જેવો થઈ જાય છે અને સ્વભાવ ગમગીન કે ચીડીઓ બની જાય છે.

ચીમડાઇ જતાં તાજાં ફુલો—જે છોકરા છોકરીઓ સંસારમાં પડયા પહેલાં ગુલાબી ખુબસુરતી જેવાં હોય છે તેઓ અતિયોગને લીધે સ્મરણ શક્તિ ગુમાવે છે, આંખો નબળી પડે છે, કોઈ કોઇ બનાવોમાં બહેરાશ આવે છે અને બહેરા માણસો વધારે બ્હેરા થાય છે, મગજમાં ધબકારા કે અવાજ થયા કરે છે અને શરીરના નીચલા અવયવોને લકવો લાગુ પડયા જેવું થાય છે. શરીરના કોઈ પણ ભાગના સ્નાયુઓ ઝલાય છે અને અતિયોગ કે હસ્તદોષના કેટલાક બનાવોમાં વાઇનું દરદ લાગુ પડે છે. અતિયોગથી સ્ત્રીનું કમળ ખસી જાય છે, વંધ્યાપણું પ્રાપ્ત થાય છે; ગર્ભસ્રાવ થાય છે, સ્તન, કમળ અથવા ગર્ભાષયમાં નાસુર (cancer) થાય છે. અતિયોગથી સ્વભાવ ચીઢીઓ, તુલના અને ધારણાશક્તિની મંદતા, અકાળે વૃદ્ધાવસ્થા વિગેરે પ્રાપ્ત થાય છે જે કુદરતના નિયમોના ભંગની સજા રૂપે છે. ઉપર જણાવેલાં દર્દોના કારણો દર્દીના સગાંવહાલાં કે બાહોશ વૈદ્ય દાક્તરો પકડી શકતા નથી અને કારણ પકડાતા નથી એટલે ઇલાજ ઉંધા થાય છે. આમાં દર્દી અને ઉપચારક બન્નેનું અજ્ઞાન જવાબદાર છે.

ભૂલ્યા ત્યાંથી ફરીથી ગણો—ઉપર જણાવેલાં દરદોનું અને એવાં જ બીજાં દરદોનું કારણ નજીકનું નહીં તો દૂરનું પણ અતિયોગને લગતું હોય છે. જાનવરો ઋતુગામી હોવાથી તેઓ માણસ જાત જેટલાં દુઃખ દરદો ભોગવતાં નથી અને તેમની ઓલાદ અગાઉના જેવી જ ટકી રહી છે ત્યારે માણસની ઓલાદ શારીરિક સંપત્તિમાં પાછળ હટતી જાય છે. ૧૦૦ તોલા લોહીમાંથી ૨॥ તોલા વીર્ય

બને છે અને તે વીર્ય વગરવિચાર્યે કે વગર હીસાબે વાપરી નાખ-વામાં આવે–અરે ફેંકી દેવામાં આવે–તેા શારીરિક સંપત્તિનું દેવાળું જ ફુંકાય. શરીરનું વીર્ય–તત્વ–હલવાઈ જાય એટલે મગજ અને વૃષણ થેલીએા ખાલી પડે જેને પરિણામે શરીરનું આખું સાંચાકામ ખડભડી જાય એતેા દેખીતું જ છે.

કેાઇપણ વાચક ઉપર જણાવેલી બાબતેા અને હકીકતેા જાણ્યા પછી શાંત ચિત્તે વિચાર કરશે તેા તે આટલું તેા કબુલ કરશે કે કામવાસનાની ભ્રષ્ટ તૃપ્તિથી જીંદગીના હેતુની ખરી લીંટી એાળંગ-વામા આવે છે. મનુષ્ય જન્મ બળ, બુદ્ધિ, શાંતિ અને સુખ પ્રાપ્ત કરી આત્માની ઉન્નત્તિ સાધવા માટે છે, માટે વિચારવંત સ્ત્રી પુરૂષેા જેમણે શારીરિક ધર્મના અજાનને લીધે ભૂલેા કરી હેાય અને જેએા જાણતા હેાય કે આપણી જીવનયાત્રાનેા હજી બાકી રહેલેા ભાગ સ્વર્ગની તૈયારી માટે ઘણેા ટુંકેા છે તેમણે એકદમ પવિત્ર જીવન ગાળવા માંડવું.

સબુરી પકડેા—ઉપલી વાતેા જેમને ગળે ઉતરી હશે તેએા સવાલ કરશે કે સ્ત્રી પુરૂષના સમાગમની મર્યાદા–સદુપયેાગ–ક્યારે થયેા ગણાય? કયા હેતુ માટે કેટલેા સમાગમ રાખવેા અને તેને માટે અનુકુળ સમય કયેા? આ સવાલેાનેા ખરેા રદીયેા હવે પછી આ પુસ્તકમાં આવનાર બ્રહ્મચર્યના કાયદાવાળા પ્રકરણમા આપ-વામાં આવશે.

પ્રકરણ ૮ મું.

બ્રહ્મચર્યના કાયદા.

વિષયાંધ મનુષ્ય પાસે બ્રહ્મચર્યની મહત્તા અને તેના અનેક ફાયદાની વાતો કરવી તે આંધળા માણસ પાસે નૃત્ય કરવા જેવું છે. આવી વાતો તેમને ગળે ઉતરે જ નહી અને વાત કરનારને પાગલ કે નામર્દ ગણી કાઢી તેનો તિરસ્કાર કરે.

માણસમાં પ્રજોત્પત્તિ માટેનું જે તત્વ કુદરતે નીપજાવ્યું છે તેનો ગેરૂપયોગ, મિથ્યાયોગ કે અતિયોગ કરવાથી મંદવાડ તથા દુઃખ દરદો લાગુ પડે છે અને આયુષ્યનો ક્ષય થાય છે. આ સત્ય હકીકતનાં પ્રત્યક્ષ દષ્ટાંતો મનુષ્ય જાતિની હાલની રહેણી કરણી વડે તમારી નજર સામે હમેશાં રજુ થયા કરે છે. દુનિયા આગળ વધે છે કે પાછળ હટે છે તે નજરોનજર જુઓ છો.

બ્રહ્મચર્યનો મહિમા અને તેના પાલનના અનેક લાભોનાં અજ્ઞાનને લીધે માણસના જીવનતત્વનો દુરૂપયોગ થઇ રહ્યો છે. શરીરનું* બંધારણ અને તેના ગુણધર્મને કાબુમાં રાખનારા કાયદાનો લાખો માણસો જાણી જોઇને ભંગ કરે છે તો પણ માણસ જાતના મોટા ભાગે આ કાયદા જાણવા જોઇએ અને તેનું પાલન કરવું જોઇએ.

મનુષ્ય જન્મની સાર્થકતા, સુખ અને જીવનસાફલ્યનો આધાર બ્રહ્મચર્યના કાયદાના પાલન ઉપર છે અને એટલા માટે જ આ બાબત ફરી ફરીને અનેક રીતે માણસના મન ઉપર ઠસાવવા જેવી છે.

બ્રહ્મચર્યનો અર્થ એટલોજ કરવાનો છે કે મન, વાણી કે કર્મથી માણસે પોતાના શરીરમાંનાં વીર્ય–જીવનતત્વનું રક્ષણ કરવું, મન મજબુત રાખવું અને મેલી વાસના ઉત્પન્ન થવા દેવી નહીં. પવિત્ર જીવન અને દઢ સંકલ્પબળ માણસ ખીલવે તો ખરૂં બ્રહ્મચર્ય પાળી શકાય.

આર્ય સંસાર જીવનનાં ચાર આશ્રમો ઉપર રચાયલો છે તેમાં બ્રહ્મચર્યાશ્રમ સૈાથી પહેલું છે. તેના યથાર્થ પાલન ઉપર તે પછીના સંસાર, સૈન્યસ્ત અને વાનપ્રસ્થાશ્રમોની ફલિભૂતતાનો આધાર છે. પાયો મજબૂત હોય તો જ ઇમારત લાંબો વખત ટકી શકે છે. ચારે આશ્રમનું પાલન થતું ત્યારે મનુષ્ય જીવન ૧૦૦ વર્ષનું ધારવામાં આવતું હતું. અત્યારના જીવન કલહના જમાનામાં ૫૦ કે ૬૦ વર્ષની ઉમર ભોગવે તે ભાગ્યશાળી ગણાય છે. મનુષ્ય અવતાર અને તેને સફળ કરવા માટે આટલું આયુષ્ય ટુંકું છે. નાની ઉમરમાં બ્રહ્મચર્યનો ભંગ થયો ન હોય અને સંસારમાં પડયા પછી વીર્યનો ઉપયોગ અપ જેટલો જ કર્યો હોય તેને જ આ જમાનામાં આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળેલું ગણી શકીએ.

દુનિયામાં આદત અને વ્યસન એવાં જડ ઘાલી બેઠા છે કે તેની જાળમાંથી બહાર નીકળી શકાતું નથી. એકને પૂછશો કે ભાઇ બ્રહ્મચર્ય એટલે શું ? તો જવાબ દેશે કે હું મારી પરણેલી સ્ત્રી સાથે હમેશાં વહેવાર કરૂં છું પણ બીજે ક્યાંઈ જતો નથી ! બીજાને પૂછશો તો જવાબ દેશે કે હું તો બ્રહ્મચર્ય પાળું છું. માત્ર અઠવાડીયામાં ત્રણ, બે કે એક વખત સ્ત્રીગમન કરૂં છું. રોજ બે ચાર વખત નહીં. ત્રીજાને પૂછશો તો કહેશે કે હું તો પાકું બ્રહ્મચર્ય પાળું છું, માત્ર મહીનામાં એક વખત સ્ત્રી સમાગમ કરૂં છું. બ્રહ્મચર્યના કાયદાના પાલનના આપણને આવા જવાબો મળવાના. અજ્ઞાન અને ગેરસમજનાં વધુ દૃષ્ટાંતો પણ છે. સરખે સરખા સ્ત્રી પુરૂષો મળશે ત્યારે પોતાના નિત્ય વ્યવહારની ડાયરી ખોલશે તો તેમાં હરિફાઇનું દૃષ્ય માલમ પડશે. દુનિયામાં બધી હરીફાઇ ભલે રહી પણ જનનેન્દ્રિયોના વ્યવહાર અને તેમના નિરંકુશ ઉપયોગની હરીફાઇ માણસ જાતને દુઃખ અને નિરાશાના ઉંડા ખાડામા ફેંકી દેનારી છે. આ વ્યવહાર–જીવન વ્યાપાર–દેવાળું કઢાવનારો છે. ઉત્પત્તિ કરતા વધુ વ્યય કરાવનારો છે.

બ્રહ્મચર્યનો સરળ માર્ગ—જેમની વિષય વાસના-કામેચ્છા-ભ્રષ્ટ થઇ નથી પણ સંસારમાં પડેલા છે તેમને સરળ અને ટુંકે માર્ગે બ્રહ્મચર્યની દીશામાં લઇ જવા અત્રે પ્રયત્ન કરીશું:—પ્રથમ તો મન મજબુત બનાવી મુદત બાંધો અને જેમ જેમ ટેવાતા જાઓ તેમ તેમ મુદત વધારો. સ્ત્રી જાત પુરૂષ સમાગમની ઇચ્છા અને તેનો અત્યંત આનંદ માસિક ઋતુશ્રાવ આવીને તે બંધ પડયા પછીના અઠવાડીયાના દિવસોમાં ભોગવી શકે છે. આ દિવસોમાં તેનું પ્રજોત્પત્તિ તત્વ-સ્ત્રી બીજ-ખીલેલું હોય છે અને તેનો અવયવ પ્રેમપૂર્વક ફળોત્પત્તિની પવિત્ર ફરજ બજાવવાને તૈયાર હોય છે. સમજુ પતિ પત્નિએ આ સમય દરમીયાન પ્રજોત્પત્તિની વિશુદ્ધ ભાવના રાખીને સમાગમ કરવો. આમ થવાથી એક બીજાના બીની ગાભણુ ક્રિયા થઇને ગર્ભ રહેશે. ગર્ભ રહ્યાની ખાત્રી થાય ત્યારથી અને ગર્ભનો પ્રસવ થયા પછી બાળક ધાવણ ધાવતું હોય ત્યાં સુધી પતિ પત્નિએ વ્યવહાર કરવો નહીં. શાસ્ત્રો તો ત્યા સુધી જણાવે છે કે બાળક જન્મ્યા પછી ૩ વર્ષ સુધી મા બાપે બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને તે મુદત પછી પતિએ ઋતુદાન આપી નવો ગર્ભ બનાવવો. ચાલતા જમાનામા, આટલી સખ્તાઇનો અમલ જેનાથી ન થાય તેણે ઋતુમતિ થયેલી સ્ત્રીને ન્હાયા પછી-ઋતુશ્રાવ બંધ પડયા પછી-ઋતુદાન દેવું અને ગર્ભ રહ્યા પછી તે ગર્ભનો જન્મ થયા પછી પાછું ઋતુદર્શન થાય ત્યાં સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

વિદ્યાર્થિઓ-તમારૂં ચારિત્ર્ય ઘડો—"ત્યારે શું આટલી લાંબી મુદત સુધી અમારે અમારી સ્ત્રીની સાથે જોડાવું જ નહીં?" આવો સવાલ અધિરાઓ પૂછશે જેનો જવાબ એટલોજ કે ખરૂં બ્રહ્મચર્ય પાળવા માગતા હો તો તેનો ખરો અર્થ તો ઉપર પ્રમાણે છે. કુદરતનો ઇરાદો તો આવો છે. **માણસ જાતમાં રહેલા પ્રજોત્પાદક તત્વની વ્યવસ્થા માટે ઇશ્વરના પવિત્ર કાયદાનું માત્ર આજ ખરૂં સ્પષ્ટિકરણ છે.** ઇશ્વિરે માણસ જાત ઉત્પન્ન કરી ત્યારે આવો

જ સૃષ્ટિક્રમ હતો અને તેનો જેમ જેમ ભંગ થતો ગયો તેમ તેમ કુદરત સજા કરતું આવ્યું છે. શાળા, પાઠશાળા અને કોલેજોમાં ભણતો યુવાનો, વરઘેલા અને વહુ ઘેલા દંપતિઓ. તમારે ગળે આ કડવો ઘુંટડો શી રીતે ઉતારવો? તમો કોઈ કુટેવોમાં નહીં સંડોવાયલા હો તો પ્રેમ પત્રિકાઓ તો જરૂર લખતા હશો અને નવરાશની વખતે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુઓના વાયરલેસ સંદેશા ફેંકતા પણ હશો અને નજીક આવતી રજાઓના દિવસો પણ ગણતા હશો. હિંદની ભાવી પ્રજા આ તમારૂં પ્રભાવશાળી બ્રહ્મચર્ય! તેને ઉચ્ચ કોટીનું અને વધારે દૃઢ બનાવવું હોય તો નીચલી સૂચનાઓ અને હવે પછીના પૃષ્ઠો વાંચો અને સમજો અને તેનો અમલ આદરો. વિદ્યાર્થિ અવસ્થા તો બ્રહ્મચર્યની દિક્ષાનું પાલન કરવાનો સમય છે પણ તમારામાંના કેટલાક તો એકથી વધુ છોકરાંના બાપ થઈ ચુકયા હશો? રૂઢીના બંધને કરીને તમારા માબાપને તો તમારાં છોકરાંનાં છોકરાં જોવાની અભિલાષા હશે! તમો પરણતી વખતે તમારા ગોર મહારાજ જે ભણી જાય છે તેનું રહસ્ય તમે સમજ્યા છો? અગ્નિ દેવતા અને સૂર્ય દેવતા સમક્ષ તે તમો દંપત્તિને પ્રતિજ્ઞા લેવરાવે છે તે પ્રકરણ ૧ લામાં આપેલ છે તેનું રહસ્ય તમે સમજો છો?

બ્રહ્મચર્ય કેમ પળાય તે વિષે મહાત્માજીનો ઉપદેશ— ભારે પ્રયત્ન કરવા છતાં બ્રહ્મચર્ય પાળી નહોતું શકાતું એવા એક સ્વયંસેવકે ઘણો દિન કાગળ લખેલો તેની મતલબ એવી હતી કે મારાથી ઉંઘમાં દોષ થઇ જાય છે અને તેથી કોઈ વેળા આપઘાત કરવાનો વિચાર થઇ જાય છે. તા. ૧૦-૧૧-૧૯૨૧ ના "નવજીવન" પત્રના ખાસ અંક ૪ થામાં મહાત્મા ગાંધીજી તે સ્વયંસેવકને જે જણાવે છે તેની મતલબ એવી છે કે પુરૂષ સ્ત્રી ઉપર કે સ્ત્રી પુરૂષ ઉપર એંઠી-વિકારી-નજર નથી કરતાં ત્યાં સુધી નિરાશાનું કારણ નથી. જાગૃત અવસ્થામાં મન ઉપર પૂરો કાબૂ મેળવ્યા પછી નિદ્રાવસ્થામાં ઇશ્વર ઉપર આધાર રાખીને સૂઈ જવું. રાત્રીદોષ થાય

ત્યારે સમજવું કે મનની વાસનાનો ક્ષય થયો નથી. 'નિરાહારીને વિષય શાંત થાય છે, પણ રસ જતો નથી, રસ તો આત્મદર્શન થયા પછી જ જાય છે.' એ વચન અનુભવનું છે અને અક્ષરસઃ સત્ય છે. આત્માની મૂઢ દશામાં જ પાપ સંભવે છે. આત્મજ્યોતિ પ્રગટ થયા પછી પાપનો સર્વથા ક્ષય છે. બ્રહ્મચર્યનું સતત પાલન કરનારે નીચેના નિયમોનું પાલન કરવુંઃ—(૧) ખોરાક થોડો ખાવો, ઠાંસીને પેટ ભરવું નહીં. (૨) ખોરાકમાં મશાલા, બહુ ઘી તેલવાળા, તળેલા પદાર્થો, મીઠાઈ અને માંસ મદીરાનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. (૩) ચા, કાવો, કાઢો, કાફી, વિગેરે હમેશાં નહી પણ દવા તરીકે જ પીવાં. (૪) ગુહ્ય ભાગો હમેશાં બે ત્રણ વખત ઠંડા પાણીથી ધોવા અને ઠંડું પાણી રેડવું. (૫) ભારે ખોરાક તો નજ ખવાય. (૬) રાત્રી ભોજનનો ત્યાગ કરવો. દિવસ-છતાં રાતનો ખોરાક ખાઈ લેવો. (૭) રાત્રે બની શકે તો ભૂખ્યે પેટે સૂવું અગર તદન હલકો અલ્પાહાર કરવો. (૮) શ્રૃંગારનાં પુસ્તકો ન વાંચવાં, તેવી વાતો ન કરવી, ન સાંભળવી. (૯) સ્ત્રી માત્રને બ્હેન સમાન સમજી કદિ તેના તરફ તાકીને ન જોવું. આ સુંદર છે, આ નથી, એવો વિચાર સરખો પણ ન કરવો. સૌંદર્ય આકૃતિ કે રંગમાં જ હોત તો આપણે પુતળાંથી જ દૃષ્ટિની તૃપ્તિ કરત. સૌન્દર્ય સદ્‌ગુણમાં છે અને સદ્‌ગુણ વિષયની વસ્તુ નથી. પોતાની માને કે બ્હેનને જે સુંદર કે અસુંદર માને છે તે પાપી બને છે. વિચાર કરી વિકારોને જીતવા. (૧૦) સ્ત્રીની સાથે એકાંતવાસ બિલકુલ ન ભોગવવો. (૧૧) શરીર અને મનને હમેશાં સત્કાર્યમાં રોકવાં. (૧૨) આત્મશુદ્ધિને માટે નિરંતર ઇશ્વર સ્તવન કરવું. આસ્તિક તો માને છે જ કે ઇશ્વર હમેશાં અંતર્યામી છે, ઉંઘમાં પણ આપણી ચેષ્ટાઓ જુએ છે માટે આપણે ચોવીસે કલાક સાવધ રહેવું. હરકોઈ માનસિક કે શારીરિક ક્રિયા કરતાં ઇશ્વરનું સ્મરણ તો ભુલવું જ નહીં. તેનું નામ સર્વ પાપને હરે છે. થોડા મહાવરા પછી દરેક અનુભવી શકશે કે બધાં કામ કરતી વખતે, બધા વિચાર કરતી વખતે, ઇશ્વર

સ્મરણ સંભવિત છે. ઇશ્વર સ્મરણ એ આત્માનો સ્વાભાવિક ગુણ છે અને બીજા વિચારો ઉપાધી રૂપ છે. ઇશ્વર સહુ કરે છે એમ જાણી જે તેનામાં જ લીન થઇ જાય છે તેને વિચારવાનું કે કરવાનું શું રહ્યું ? તે પોતે મટીને ઇશ્વિરના હાથમાં ભાજન માત્ર થઈ જાય છે. આવા ઇશ્વર સ્મરણ વિના શુદ્ધ બ્રહ્મચર્યનું કાયિક, વાચિક અને માનસિક પાલન હું અસંભવિત માનું છું. જે જેટલા નિયમોનું પાલન કરશે તે જરૂર જીતેન્દ્રિય થશે જ. આવો પ્રયત્ન કરનારને રાત્રિસ્ખલન ન થાય. રાત્રીસ્ખલનને અસાવધ સ્થિતિ જાણી વધારે સાવચેત રહે, પ્રયત્ન કરે, તે જરૂર ફતેહ પામે. હા, જો દૃષ્ટિ મલિન થાય અને પોતાની સાથે બીજી વ્યક્તિને મલિન કરવા લલચાય તો અવસ્ય અધઃપાત થાય. પરસ્ત્રીગમન કરતાં આપઘાત આવકારદાયક છે.

બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપ—કુદરત અને વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો એવું ઇચ્છે છે અને ફરમાવે છે કે એક બાળકનો જન્મ થયા પછી અને તે ધાવણ મુકીને ખાતા પીતાં શીખે તે પછી તેની માને બીજા બાળકના ગર્ભધારણ માટે તૈયાર થવાને ૧ થી ૧। વર્ષનો આરામ આપવો. જે સ્ત્રી બાળકને ધવરાવી શકે નહીં અગર તો જેની જીંદગી છોકરાં જણવાથી જોખમમાં આવી પડે તેવી સ્ત્રીએ પરણવું નહીં અને સંતતિ ઉત્પન્ન થવા દેવી જ નહીં. બ્રહ્મચર્યવાન માણસ તેજ કે જે પોતાની ઓલાદને ઉત્પન્ન કરવાનું ખમીર–કૌવત–ધરાવતો હોય અને જે ખરાં જીવન અને મજબુત મન દ્વારા પોતાનું જીવનતત્વ–વીર્ય–ખરે વખતે અને માત્ર સંતાન ઉત્પન્ન કરવા માટે જ વાપરવાનો કાબુ ધરાવતો હોય. આધુનિક વૈદ્ય દાક્તરો કે લેખકોનો આવો અભિપ્રાય ન હોય અને આ નિયમની વિરૂદ્ધ દલીલ કરનારા ઘણા હશે તોપણ એકંદરે થોડે કે ઘણે અંશે ઉપલી સત્ય બિનાને મળતા થશે પણ તદ્દન વિરૂદ્ધ તો જઇ શકશે જ નહીં. વિરૂદ્ધ દલીલવાળાઓ એટલું જ કહી શકશે કે ચાલુ જમાનામાં આટલું આકરૂં બ્રહ્મચર્ય સંભવિત નથી. ભિષ્મપિતામહ પછી સેંકડો મહાત્માઓ હિંદુસ્થાનમાં બ્રહ્મચર્યના પ્રતાપ

બતાવી ગયા છે અને મહાન કાર્યો બજાવી ગયા છે. અત્યારે શ્રી. પ્રફુલ્લચંદ્ર રાય વિગેરે જેવા વિજ્ઞાનીઓ અવિવાહિત રહી નૈષ્ઠિક-આકરામાં આકરૂં-બ્રહ્મચર્ય પાળે છે. વિલાયતના લોકી, ન્યુટન અને પીટ જેવા મહાન પુરૂષો જીવનભર બ્રહ્મચારી હતા. કેટલાંક મૂર્ખ માણસો કહેશે કે જનનેન્દ્રિયને કસરત ન આપીએ તો નામર્દ બની જઇએ. તેમણે જાણવું જોઇએ કે અતિશય કસરત આપવાથી નામર્દ થઇ જવાય છે.

ગર્ભનું હિત વિચારનાર પિતા કેવો હોવો જોઇએ?— ગર્ભનું હિત વિચારનાર પિતાએ ગર્ભ ધરનારી સ્ત્રીને પોતાની પત્નિ ન ગણતા ગર્ભની માતા ગણવી, અને ગર્ભાધાનથી તે ગર્ભનામોક્ષ સુધી કામવાસના દૂર રાખી, સ્ત્રીના શરીરને પવિત્ર ગણી તેને ગર્ભની સેવામાં અર્પણ કરવું, અને આ સેવા કરવાના કામમાં તેને, પતિએ, બ્રહ્મચર્ય પાળી, દૂર ઉભા રહી, આશ્રય આપ્યાં કરવો. ગર્ભ મોક્ષ પછી બાળક સ્તન્યપાન કરે અને માતાના અંગનું સત્વ ચુસે ત્યાં સુધી તે બાલકને પોષવાનું સત્વ ઓછું થાય નહીં તેમ વર્તવાનો, તથા તેની માતાનું સત્વ બે પાસથી લુંટાય નહીં એમ વર્તવાનો, બાલકના પિતા અને તેની માતાનો પતિ-તેનો બેવડો ધર્મ છે. બ્રાહ્મણ-વાણીયાઓમાં આ ધર્મ પાળવાનો માર્ગ વૃદ્ધોની ઘડી કહાડેલી રૂઢીએ રાખ્યો છે. તેમની સ્ત્રીઓ પ્રસવકાળ પહેલાં અને પછી કેટલાક માસ સુધી પીયર રહે છે. આથી ઉભયકાળે તે સ્ત્રીઓ સાસુના કલેશથી અને પતિના કામવિકારથી મુક્ત રહે છે; અને પોતાની પ્રેમાળ માતાને ત્યાં સીમંતિની એટલે ભવિષ્યના બાળકની માતા પોતાનું શરીર, પોતાનો આનંદ, પોતાનો ગર્ભ તથા બાળકોના પ્રતિ પોતાના ધર્મ સાચવે છે. કહેવાનું તાત્પર્ય એટલુંજ છે કે પુરૂષોએ ગૃહસ્થાશ્રમને કેવળ ભોગાશ્રમ નહીં બનાવી દેવો જોઇએ પણ પોતે બને એટલું બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ અને પોતાની પત્નિની સગર્ભાવસ્થામાં તો પુરૂષોએ ખાસ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ અને આવું બ્રહ્મચર્ય પાળવામાં જ પુરૂષાર્થ સમાયલો છે.

બ્રહ્મચર્ય પાળનારા મહાન પુરૂષો—જીંદગીની સફળતા માટે બ્રહ્મચર્ય પાળવું જ જોઇએ. પવિત્રતા અને બ્રહ્મચર્યની અત્યંત જરૂર છે. ભારતવાસીઓ બચી રહેવા માગતા હોય તો તેમણે બ્રહ્મચર્યની રક્ષા કરવી જોઇએ, નહીં કરે તો તેઓ પૂરેપૂરા ચગદાઇ જશે. એક બળતા દીવાનું દૃષ્ટાંત લ્યો. તે કેમ બળે છે? તેની અંદર તેલ ભરેલું છે તેથી તે તેલ વાટ મારફતે ઉંચે ચડે છે અને ઉપર આવી પ્રકાશમાં ફેરવાઈ જાય છે, પણ તેલ વાળા વાસણ નીચે એકાદ છિદ્ર કરવામા આવે તો તેમાંનું તેલ ધીમે ધીમે નીચે વહી જશે અને પછી તેમાથી પ્રકાશ નીકળી શકશે નહીં. તમારી પણ એવીજ સ્થિતિ છે. **જો તમારી અંદરનું વીર્ય તમારા** ઉપસ્થ (**લીંગ**) દ્વારા બહાર નહીં પડે તો તે ઉપર ચડી બુદ્ધિના રૂપમાં ફેરવાઇ જશે. અર્થાત મસ્તિષ્કમાં જઈ આત્મિકજ્યોતિ બની જશે; પણ જો તમે તમારા વીર્યનું સ્ખલન થવા દેશો તો તમારી પણ તે છિદ્રવાળા દિપક જેવી જ દશા થશે. ઇગ્લાંડના એક પ્રસિદ્ધ કવિએ બ્રહ્મચર્યના રક્ષણના સંબંધમાં કહ્યું છે કે "મારામાં દશ માણસો જેટલું બળ છે કારણ કે મારૂં હૃદય પવિત્ર છે." **હનુમાન સૌથી** મહાન વીર કેમ બન્યા? કારણ કે તેઓ બ્રહ્મચારી હતા. શાસ્ત્રમાં કહ્યું છે કે **મેઘનાદ** એવો મહાન્ યોધ્ધો હતો કે તેને એજ મારી શકે કે જેના હૃદયમાં બાર વર્ષ સુધી કદિ કોઈ પણ અપવિત્ર વિચાર ન આવ્યો હોય. આવો પુરૂષ **રામનો** ભાઈ **લક્ષ્મણજી** હતો. ભિષ્મ જીતેન્દ્રિય હતા. **સર આઇઝેક ન્યુટન** બ્રહ્મચારી હતા અને જીતેન્દ્રિય અને પવિત્ર હતા તેથીજ તેમણે અનેક શોધખોળ કરી હતી. યૂરોપના તત્વજ્ઞાનને ફેરવી નાખનાર મહાન જર્મન વિચારક **કૅન્ટ** હતો કેમકે તે બ્રહ્મચારી હતો. અમેરીકાના હેન્રી ડેવીડ **થૉરો** અને ઇગ્લાંડના પ્રસિદ્ધ તત્વવેત્તા હર્બર્ટ સ્પેન્સર એ બન્ને ભારે જીતેન્દ્રિય હતા. અમેરીકા, ઇગ્લાંડ અને જાપાન ચડતી દશામાં છે તેનું કારણ એકે ત્યાંના પુરૂષો ૨૫ વર્ષ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળીને પછી લગ્ન કરે છે.

સ્કુલો અને કૉલેજોમાંના વિદ્યાર્થીઓ જેઓ પવિત્ર અને બ્રહ્મચર્યવાળું જીવન ગાળતા તેઓ પરિક્ષામાં જલદી પાસ થતા. હિંદનો **પૃથુરાજ** જેવો પ્રસિદ્ધ યોધ્ધો જેણે અનેક વખત મુસલમાનોને હરાવ્યા હતા તે પોતે ભોગવિલાસમાં ડૂબ્યો ત્યારે જ હાર્યો હતો. **એમ** કહેવાય છે કે મહાન **નેપોલિયન** જે એક મહાન વીર યોધ્ધો હતો તે જ્યારે **વોટર્લુના** રણક્ષેત્રમાં જવા તૈયાર થયો ત્યારે આગલી રાત્રે તેણે વિષયભોગ કર્યો હતો જેને પરિણામે તેને સખ્ત હાર ખમવી પડી હતી. કુરૂક્ષેત્રના યુદ્ધનો પ્રસિદ્ધ યોધ્ધો **અભિમન્યુ** જે દિવસે મરાયો તેની આગલી રાત્રે બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરી વીર્ય સ્ખલન કર્યું હતું. સ્ત્રીની કાંતિ અને કટાક્ષ અતિ સુંદર અને ચિત્તાકર્ષક હોય છે અને તેમાં જે માણસ લોભાય છે તે સંસારમાં સફળ થઈ શકતો નથી. **હરિશ્ચંદ્ર**, **યુધિષ્ઠિર**, **રામ**, **શ્રવણ**, **અભિમન્યું**, **ન્યુટન**, **એડીસન**, **ગ્લાડસ્ટન**, **અર્જુન**, **કર્ણ**, **હનુમાન**, **જાંબુવાન**, **ભિષ્મ**, **દ્રોણ**, **વ્યાસ**, **વસિષ્ટ**, **રામ**, **કૃષ્ણ**, **ક્રાઇસ્ટ**, **મહમદ**, **બુદ્ધ**, **ધ્રુવ**, **પ્રલ્હાદ**, **શંકરાચાર્ય**, **નેપોલીયન**, **એલેકઝાન્ડર**, **રાણાપ્રતાપ**, **છત્રપતિ શીવાજી** વિગેરે પવિત્ર વર્તનશાળી પુરૂષો અને **સીતા**, **દ્રૌપદી**, **તારા**, **અનસૂયા**, **અહલ્યા**, **મીરાં**, **દમયંતિ** જેવી ચરિત્ર્યવાન સન્નારીઓનો પ્રાચીન જમાનામાં તોટો નહોતો.

વીર્યના અતિયોગનાં માઠાં પરિણામ—કામવાસનાની તૃપ્તિ માટે હદ ઉપરાંત વિષય કરવાનું ચાલુ રાખવાથી નીચલાં માઠાં પરિણામો નીપજે છેઃ—જ્ઞાનતંતુઓ નબળાં પડી જઇ નસો ઢીલી પડી જાય છે અને તેમ થવાથી પાચનશક્તિ મંદ પડે છે. હોજરી, કલેજું અને મૂત્રાશય તંદુરસ્ત હાલતમાં રહી શકતાં નથી જેથી ધીમે ધીમે મંદાગ્નિ, સંધીવા, મગજનો વ્યાધિ, લકવો અને બીજા અનેક દરદો લાગુ પડે છે. ફેફસાં નબળાં પડી ક્ષય લાગુ પડે છે. આંખ, કાન અને સ્વાદ પારખવાની શક્તિ મંદ પડે છે. મગજના તંતુઓ અવ્યવસ્થિત થાય છે જેથી યાદશક્તિ મંદ થાય છે. વિચાર કરવાની

શક્તિ નબળી બને છે. આત્મા જડ થઇ જાય છે અને તેનામાં પ્રેમ, ધર્મ અને ઇશ્વર ઉપરની આસ્થા રહેતાં નથી. શરીર ખીલતું નથી તેથી મૃત્યુ વહેલું થાય છે. નામર્દાઇ આવે છે અને પોતે ઉત્પન્ન કરેલ સંતતિ માંદલી, કંઇમાળવાળી, બદશિકલ અને અલ્પાયુષી હોય છે. દુરાચારી અને વ્યભિચારીને શરૂઆતમાં આનંદ મળે છે પણ છેવટે જીવન ખારૂં થઇ પડે છે અને પોતાને આ સુંદર સૃષ્ટિમાં અધમ અને પામર પ્રાણી માને છે અને બીજાને ભાર રૂપ થઇ પડે છે.

વીર્યના રક્ષણનાં સારાં પરિણામ—વીર્યનું રક્ષણ કરી બ્રહ્મચર્ય પાળનારાના જ્ઞાનતંતુઓ દૃઢ અને નિરોગી રહે છે એટલું જ નહીં પણ વધારે મજબુત બને છે. જોવાની, સાંભળવાની અને સ્વાદ પારખવાની ઇન્દ્રિઓ મજબુત, તિવ્ર અને આબેહુબ બને છે. પાચનશક્તિ નિયમિત રહે છે અને મંદવાડ શું તેનું તેને ભાન હોતું નથી કારણ કે આવો માણસ કદિ માંદો પડતો નથી. શરીર વધે છે, ભરાય છે અને ગોળમટોળ દેખાય છે. વૃદ્ધાવસ્થામા પણ ઘડપણ કે નબળાઇ જણાતાં નથી. મરવાની પળ સુધી તંદુરસ્તી, ભાન, અને સાવધાનપણું ધરાવે છે. મગજ ખીલે છે. યાદશક્તિ મજબુત થાય છે. વિચાર અને ધારણાશક્તિનું બળ વધે છે. મીજાજ ઠંડો, સહનશિલ અને માયાળુ રહે છે. હિમત, ઉદારતા, ઉમદો ખવાસ, ઉંચુ ચારિત્ર્ય વિગેરે પ્રાપ્ત થાય છે. નૈતિક ભાવનાઓ ઉચ્ચ થતી જાય છે. સમદષ્ટિ અને ભ્રાતૃભાવ પરિપકવ થાય છે. આત્મા ઉચો થઈ ખીલીને ઈશ્વરના આત્મા સુધી પહોચી તેમા લીન થઈ જાય છે. વીર્ય શરીરમાં પચી જાય છે જેથી જીવનના નવાં અણુંઓ—રજકણો—વધી શરીર મજબુત અને દીર્ઘાયુ થાય છે. ઉપરનું બધું જાણ્યા પછી વ્યભિચાર, અતિયોગ, ખપજોગે વિષયભોગ અગર સખ્ત બ્રહ્મચર્ય એ બધામાંથી જે રૂચે અને સારૂં લાગે તે સ્વીકારજો.

પ્રજોત્પાદક તત્વ માત્ર વંશવૃદ્ધિ માટે જ છે—ખરો વિચાર કરનાર માણસ એટલું તો કબુલ કર્યા વગર રહેશે જ નહીં કે પ્રાણી

માત્રમાં પ્રજોત્પાદક તત્વ માત્ર પોતાના વંશની વૃદ્ધી કરવાને જ ઇશ્વરે બનાવ્યું છે અને તે તત્વનો બીજી રીતે ઉપયોગ કરી નાખવામાં આવે તેના જેવો શોચનિય અને દુઃખદાયક બનાવ બીજો કયો હોઈ શકે. પ્રાણીઓ અને જાનવરો જે માણસ જાત જેટલી વિચાર શક્તિ ધરાવતાં નથી તેઓ તો પોતાના તત્વનો ઉપયોગ અમુક મોસમમાં નરમાદાની તૈયારી પછી જ, હવસથી નહીં પણ, પ્રેરણાથી કરે છે. માણસનું ઉમદામાં ઉમદું તત્વ ઢોળી નાખવામા કે ફેંકી દેવામાં આવે તો તેની સજા કુદરત તરફથી થવીજ જોઇએ અને કુદરત તેવી સજા કરવાને ચુકતું નથી.

બ્રહ્મચર્ય શી રીતે પળાય? તમો એમ સમજો કે બ્રહ્મચર્યવાળું જીવન ખરૂં જીવન છે પણ તે પાળવું શી રીતે? ઘણા માણસોને આવો બોધ મળ્યા પછી પણ તેઓ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકયા નથી. આ કહણમાં કહણ વ્રત છે અને તેમાં અવિચળ મનોબળની જરૂર છે. પ્રથમ મુશ્કેલી જણાશે પણ ટેવ પડયા પછી અને તેના ફાયદા સમજાયા પછી તેમાં આનંદ મળશે. પ્રથમ તો સુખશાંતિના નિયમો જાણવા જોઇએ. દારૂ અને બીડી પીનારાઓએ તે ચીજોનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. આ ચીજોનો ત્યાગ કરનારાઓને શરૂઆતમાં બેવડા અને ચોવડા જોરથી તલબ થશે. તેજ દશા વ્યભિચારીઓ કે વીર્યનો ગેરૂપયોગ કરનારની થશે, પણ સબુર—જરા પણ ચલિત થશો નહીં કે લલચાશો નહીં. દારૂ અને બીડીનો ત્યાગ કર્યા પછી તમોને એકાદ વાર કે ઘણી વાર સ્વપ્નામાં કે બીજી રીતે વીર્યપાત થાય તેથી ગભરાશો નહીં. તેના પણ ઇલાજો છે. તમારી જનનેન્દ્રિય અને જ્ઞાનતંતુઓને પડી ગયેલી ટેવ છુટતાં અને તેની કુદરતી તંદુરસ્ત હાલતમાં આવતાં જરા વખત લાગશે અને વચમાં વચમા ટેવના ઉભરા તમને ઉશ્કેરી મૂકશે, બેબાકળા બનાવશે, પણ સબુર, મન જરા વધારે દૃઢ અને મજબુત કરો. લશ્કરમાં જોડાનારને જોડાતી વખતે અને જોડાયા પછી કેટલી હાડમારીઓ વેઠવી પડે છે અને

પોતાના મનની અને આ સંસારની કેટલી લાલસાઓ અને મોહનો ત્યાગ કરવો પડે છે તે તમો જાણો તો છો જ. તેઓ ઉમદા હેતુથી લશ્કરમાં જોડાયા છે તો તે હેતુ પાર પાડવાને ઘણી કસોટીઓ અને હાડમારીઓમાંથી પસાર થવું જ જોઇએ. તેજ પ્રમાણે બ્રહ્મચર્યના કિલ્લાનું ચણતર ચણવાને હાડમારીઓ વેઠી તેનું રક્ષણ કરવાની તૈયારી–સામગ્રીઓ–રાખવી જોઇએ. પવિત્ર અને તંદુરસ્ત જીવન ગાળવાનો નિશ્ચય કર્યા પછી નીચલી કોઈ પણ સૂચનાનો ભંગ કરવો નહીં પણ ખંતથી અને પરીપકવ નિશ્ચયથી તેનો અમલ કરવો.

બ્રહ્મચારી અથવા બ્રહ્મચર્ય પાળનાર માટેના નિયમો— તમાકુનો કોઇ પણ રીત કે પ્રકાર વડે ઉપયોગ કરવો નહીં. દારૂ અગર તેની કોઈ પણ જાત, બીજા માદક પદાર્થો અફીણ, ચા, કોફી, કોકો વિગેરેને અડકવું પણ નહી. આમાંની કોઇપણ ચીજ વાપરનાર સ્ત્રી કે પુરૂષ પવિત્ર જીવન ગાળી શકેજ નહીં. આ ચીજોનો ત્યાગ કરી ન શકે તેણે નીચલી લીટીઓ વાંચવી કે તેનું પાલન કરવું નકામું છે. ખોરાક સાદો, પરિપકવ અને નિયમિત ખાવો. હદ ઉપરાંત કદિ પણ ખાવું નહીં. વ્યભિચારી ખાવા પીવામાં અકરાંતીઓ હોય છે માટે ખુબ ઠાંસીને ખાવું નહીં. માણસે "જીવવા માટે ખાવું" પણ "ખાવા માટે જીવવું નહીં." ગળ્યા, ચરબીવાળા અને ઇન્દ્રીઓને ઉશ્કેરે કે બહેકાવી મૂકે એવા ખોરાક ખાવા નહીં. સ્ત્રીઓએ તો ખાસ કરીને આવા ખોરાક બિલકુલ ખાવા નહીં અને ચા, કાફી કે ચોકોલેટ બિલકુલ પીવાં નહીં. પાણી સિવાય કાંઇ પીવું નહીં અને દુધ લેવું હોય તો ઘણા ઓછા પ્રમાણમાં લેવું. કુદરતે માણસનાં મોઢામાં ત્રણ ગાંઠો બનાવી છે જેનું કામ ચાવતી વખતે પાણી જેવો રસ ખોરાકને પલાળવા માટે તૈયાર કરી આપવાનું છે. આ રસને કોઇ લાળ, થુંક કે અમી કહે છે. માંસનો ખોરાક, ઇંડાં, મચ્છી, વિગેરેનો ત્યાગ કરવો. ઘંટીથી દળેલા ઘઉંના થુલાંવાળા જાડા લોટની રોટલી સારી રીતે પકાવેલી હોય તે ખોરાક સૈાથી સારો છે. મેંદાની

રોટલી કે બીજી બનાવટ કદિ પણ ખાવી નહીં કેમકે તે બંધકોષ ઉત્પન્ન કરે છે. ઘઉંના જાડા લોટની રોટલી ખુબ ચાવીને ખાવી. નીમકનો ઉપયોગ બહુ ઓછા પ્રમાણમાં કરવો. ચટણી, મસાલા, તેજાના વિગેરે ગરમ ચીજો બિલકુલ ખાવી નહીં. હાલની તકલાદી અને જીભના સ્વાદવાળી પ્રજાને આ ચીજો વગર ચાલતું નથી અને તેથી તે હિનવીર્ય અને તામસ પ્રકૃતિની બની ગઈ છે. પોષાક ઋતુને બંધબેસતો પહેરવો પણ બહુ તંગ પહેરવો નહીં. બ્રહ્મચર્ય પાળવા માટે કસરતની અને નિર્દોષ રમત ગમતની ઘણી જરૂર છે. ચાલવા જેવી કુદરતી કસરત એકે નથી. તેથી શરીરના તમામ અવયવોને કસરત મળે છે. જે માણસોને આખો દિવસ બેશી રહીને કામ કરવાનું હોય છે તેમણે સહવારે કે સાંજે હમેશાં પાંચથી છ માઇલ ચાલવું જોઇએ. મિત્રો સાથે ફરવા જાઓ તો તેઓ મળતાવડા અને આનંદી હોવા જોઇએ. જે સ્ત્રી કે પુરૂષનો ધંધો શારીરિક શ્રમ વડે કામ કરવાનો હોય તેમણે રોજ થોડીક કસરત કરવી અને હુન્નર ઉદ્યોગ કે વિજ્ઞાનને લગતું થોડું ઘણું વાંચન વાંચીને મગજને કેળવવું પણ નવલકથાઓ કદિ પણ વાંચવી નહીં. મોટાં શહેરોમાં માણસોને હાલવા ચાલવાનો અભાવ અને અરૂચી થઇ પડયાં છે. તેઓ ટ્રામ, ગાડી, બાઈસીકલ, મોટર વિગેરે સાધનોનો ઉપયોગ કરે છે. પણ આ તેમની અજ્ઞાનતા છે. કારકુનો અને ધંધાદારીઓએ દરેક મોસમમાં ઘેરથી ઓફીસે અને ઓફીસેથી ઘેર ચાલીને જવું જોઇએ. આ પ્રમાણે ચાલીને જવા આવવાથી તંદુરસ્તી ઘણી સારી રહે છે. સુવાનો ઓરડો મોટો, અજવાળાં વાળો અને હવાની આવજા વાળો તથા સ્હેજ ઠંડો હોવો જોઇએ અને તે દરરોજ સાફ રાખો તેનાં બારી બારણાં રાત દિવસ ઉઘાડાં રાખવાં કે જેથી હવા, અજવાળું અને તડકો તેમાં આવજા કરી શકે. બીછાનું બહુ નરમ કે સુંવાળું બનાવવું નહીં પણ સ્વચ્છ રાખવું અને દિવસે પહેરેલાં કપડાં રાત્રે કદિ પણ પહેરવાં નહીં. માણસ માત્રે રાત્રે ૯ વાગે સુવાની

અને સહવારે ૪ કે ૫ વાગે ઉઠવાની ટેવ પાડવી જોઈએ. સહવારે જાગ્યા પછી પથારીમાં પડયા રહેવું નહીં પણ એકદમ ઉઠી નીકળવું. સ્વપ્નાનો વીર્યસ્રાવ ઘણે ભાગે પરોઢીયે થાય છે અને તે વખતે ખોટી ઉઘ અને સ્વપ્નાં આવે છે. આ વખતે માણસ માત્રને મળમૂત્રના વેગનું દબાણ હોય છે અને તે દબાણ વીર્યાશયની નળી ઉપર થાય છે જેને લીધે ઈન્દ્રિ જાગૃત થાય છે અને તેનો ખોટો અર્થ અને ખોટો ઉપયોગ થાય છે. ઇન્દ્રિને છેડયા વગર મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો જોઇએ. પથારીમાંથી ઉઠયા પછી તરત જ મળમૂત્રનો ત્યાગ કરવો. જરા પણ આળસ કરવું નહીં. ત્યાર પછી આખે શરીરે ખુબ ચોળીને ન્હાવું અને ન્હાવામાં ઋતુને અનુસરી ગરમ કે ઠંડા પાણીનો ઉપયોગ કરવો. બનતાં સુધી હમેશાં ઠંડા પાણીએ ન્હાવાની ટેવ પાડવી. ન્હાઇને ફરવા જવું અને ફરીને આવ્યા પછી સ્હેજ નાસ્તો કરવો. આ બધું અજમાવો, અમલમાં મૂકો અને પછી જુઓ કે બ્રહ્મચર્યના પાલનનો કેવો દૈવી અને કુદરતી આનંદ ભોગવો છો. જેમ રોજ ખાધા વગર ચાલતું નથી તેમ સ્ત્રી અને પુરૂષે આળસુ બનીને બેશી નહીં રહેતાં કામ કરવું. જે માણસ આળસુ અને બેદરકાર હોય તે બ્રહ્મચર્ય પાળી શકેજ નહીં. માટે માનસિક કે શારીરિક શ્રમવાળું કે બન્ને જાતનું કામ કરવું.

મિત્રોની પસંદગી—મિત્રોની પસંદગીમાં બહુજ ચોક્કસ રહેવાનું છે. મોટાં શહેરોમાં રહેનારા અને ત્યાં ધંધા નોકરી અને વિદ્યાભ્યાસ માટે જઇ ચડેલાં માણસો ખરાબ સોબતથી તમાકુ, દારૂ અને રંડીબાજીમાં ખરાબ ખસ્ત થઇ જાય છે. માટે પોતાના કરતાં ઉચ્ચ ચારિત્ર્યવાળા અને સવળે માર્ગે લઈ જનારા મિત્ર પસંદ કરવા. તમારા આત્માને ભ્રષ્ટ કરે કે તમને અનીતિ તરફ ઘસડે એવા મિત્રોનો એકદમ ત્યાગ કરજો. ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે જીવન ગાળનાર માણસ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકશે અને જીંદગીના દરેક કાર્યમાં ફત્તેહમંદ ઉતરી શકશે. મન અને શરીરની કસરતથી મજબુતી પ્રાપ્ત થાય છે, આત્મા

પ્રફુલ્લિત થાય છે, વિચાર અને કર્મની ખીલવણી થાય છે અને એક પછી એક ખરાબ ટેવો ઉપર જીત મેળવનાર પોતે વધારેને વધારે મજબુત થતો જાય છે. મનને મજબુત નહીં રાખતાં પહેલેથી જ ભુલ કરી ખોટું પગલું ભર્યું તો **અનેક નિષ્ફળતાની હારમાળા શરૂ થશે** અને તે સામે ટકી શકાશે નહીં અને જીવન દુઃખ રૂપ અને નાશવંત થઈ પડશે.

મનોનિગ્રહ અને દૃઢતાનો પ્રભાવઃ—એક માણસ મનને અંકુશમાં રાખતાં શિખ્યા પછી અને સંકલ્પને દૃઢ બનાવ્યા પછી તે ગમે તેવી મુશીબતો અને હાડમારીઓને જીતી શકશે અને પોતાનો રસ્તો સરળ કરી શકશે. આગળ જતાં બ્રહ્મચર્યના રૂડા પ્રતાપે જગતમાં નામના પણ કરી જશે. લગ્ન પહેલાં બ્રહ્મચર્યવાળી જીંદગી ગાળી હોય, કૉલેજના અભ્યાસ દરમીયાન મનોવિકારોને જીત્યા હોય, મનોવિકાર જોર કરે ત્યારે ખુબ કસરત કરીને તેને દાબી દીધા હોય તે માણસ ભણવામાં જેટલો તેજ હોય એટલો જ પ્રખ્યાત ક્રીકેટ કે રમત ગમતના બીજાં મેદાનોમાં હોય છે. જ્યારે જ્યારે કામ પીડે ત્યારે ત્યારે સખ્ત કસરત કરવી. આ પ્રમાણે મનોનિગ્રહ વડે બ્રહ્મચર્ય પાળી વીર્ય સાચવ્યું હશે તે મજબુત ભરાવદાર કદાવર બાંધાનો મનુષ્ય થશે અને વિદ્યાભ્યાસ પછી ધંધામાં કે નોકરીમાં એકદમ આગળ વધી શકશે.

બ્રહ્મચર્ય વિષે સુચનાઓ—બ્રહ્મચર્યના પાલનના ઉપદેશની વાતો ઘડીકમાં બધાને ગળે ઉતરવાની નથી તેથી ટુંકામાં ફરી ફરીને એટલું જ કહેવાનું કે પવિત્ર, સદાચારી અને બ્રહ્મચર્યવાળી જીંદગી ગાળવી હોય તેમણે નીચેની બાબતોનો તો તદ્દન ત્યાગ જ કરવોઃ—

(૧) તમાકુ કાંઈ પણ સ્વરૂપમાં ખાવી, પીવી, કે સુંઘવી નહીં.

(૨) કોઈ પણ જાતનો દારૂ કે ભાંગ, ગાંજો, ચડસ, માજુમ, વિગેરેને અડકવું પણ નહીં.

(૩) રાત્રે મોડું વાળુ કરવું નહીં અને અકરાંતીયા બની ઠાંસીને ખાવું નહીં.

(૪) ગળ્યા પદાર્થો, મસાલા, તેજાના, અથાણાં, ચટણી વિગેરે તામસ ચીજો ખાવી નહીં.

(૫) મેંદાનો લોટ, તેની બનાવટો અને પકવાન ખાવાં નહીં.

(૬) માંસ, ઈંડા, મચ્છી, ચરબી વિગેરેનો ત્યાગ કરવો.

(૭) કઠોળ, ભજીયાં, વાયડા પદાર્થો કે શાકભાજી ખાવાં નહીં.

(૮) ચા, કાફી, ચોકોલેટ વિગેરે પીવાં નહીં.

(૯) તંગ પોષક પહેરવો નહીં. ઢીલો સાદો સ્વચ્છ પહેરવો.

(૧૦) મન અને શરીરને આળસુ અને સુસ્ત રહેવાં દેવાં નહીં.

(૧૧) સુંવાળાં બીછાના અને ઉંચા ઉશીકા વાપરવાં નહીં.

(૧૨) સુવાનો ઓરડો બંધેચ અને ગંદો રાખવો નહીં.

(૧૩) જાગ્યા પછી પથારીમાં એક સેકન્ડ પણ રહેવું નહીં.

(૧૪) વહેમ પડતા કે ખરાબ સ્વભાવના મિત્રો રાખવા નહીં.

(૧૫) ડગુમગુ અને અસ્થિર મન કે વિચાર રાખવા નહીં.

(૧૬) શરીર સ્વચ્છ રાખવું.

(૧૭) દવાઓ અને પેટંટ મેડીસીન વાપરવી નહીં.

(૧૮) ઉટ વૈદાંનો આશ્રય લેવો નહી.

(૧૯) કેળાં અને પચવવામાં ભારે લાગે તેવાં ફળ ખાવાં નહીં. દ્રાક્ષ, નારંગી, અંજીર જેવાં હલકાં ફળ ખાવાં.

(૨૦) રોજ સહવાર સાંજ બે વખત સિવાય બીજે પ્રસંગે ખાવું નહીં કે નાસ્તા કરવા નહીં.

ઉપલી બધી બાબતો અગર તેમાંની ઘણીખરી બાબતોનો ત્યાગ કરતાં માણસોને વિચાર થઇ પડશે પણ ખરી જીંદગી ગાળવી

હોય તેમણે તો તેમનો ત્યાગ કર્યેજ છુટકો છે. ઉપરની કોઇ પણ ચીજ કે બાબત તંદુરસ્ત શરીર અને તંદુરસ્ત મન ઘડવામાં કામની નથી. ઉપલી અને અગાઉ જણાવેલી ત્યાગ કરવા જેવી બાબતોને હસી કાઢનાર માણસ કદિ પણ તંદુરસ્ત, સદાચારી, વીર્યવાન અને ઇશ્વર ઉપર આસ્થા રાખનારો બની શકે જ નહીં. તેટલા માટે અરે યુવાન અને આશા ભર્યા ભાઇઓ અને પવિત્ર અને શ્રદ્ધાળુ બ્હેનો—ભવિષ્યની માતાઓ—આ કહેવાતા સુધરેલા જમાનાના પ્રવાહમાં નકામી, બિનજરૂરી અને ટાપટીપની બાબતો અને ખાનપાનનો ત્યાગ કરો અને તમારા શરીર અને આત્માની પવિત્રતા અને તંદુરસ્તીની અભિવૃદ્ધિ—ખીલવણી—માટે જોઇતી જ જરૂરની ચીજો અને બાબતો વાપરો અને પાળો અને સુખી બનો.

હજી એકવાર ફરીથી—તંદુરસ્તી, સદાચાર, સુખ અને દીર્ઘાયુ ઇચ્છતા હો તો નીચલાં વ્રત પાળજો. હિંદુ સંસારમાં અનેક વ્રતો અને તહેવારો છે પણ તે તો સાપ ગયા અને લીસોટા રહ્યા જેવાં છે. ઉલટું બકરૂં કાઢતાં ઉટ પેઠું છે. મહોમેડન, પારસી અને ખ્રિસ્તિ ધર્મ પવિત્રતાને માને છે અને અપવિત્રતા—નાપાકપણાને ધિક્કારે છે. બ્રહ્મચર્ય અને સદાચાર વગર પવિત્રપણું સંભવે જ નહીં અને એટલા માટે જ નીચલા નિયમો—પરહેજી—પાળવાની જરૂર છેઃ—

(૧) ખોરાક સાદો હલકો મધ્યમસર ખાવો.

(૨) સહવારે ૧૦–૧૧ વાગ્યે અને સાંજે ૬–૭ વાગે એમ બે વખત ખોરાક લેવો. વચમાં આચરકુચર ખાવું કે નાસ્તો-પાણી કરવાં નહીં.

(૩) હાથની ઘંટીથી દળેલા ઘઉંના લોટની રોટલી જેવો બીજો ઉત્તમ એક પણ ખોરાક નથી માટે તે રોટલી સારી રીતે પકાવીને ચાવીને ખાવી.

(૪) ફળ તાજા અને હલકાં પ્રવાહીવાળાં હોય તે ખાવાં.

(૫) શાકભાજી બાફીને ખાવાં. તળેલાં ખાવાં નહીં.

(૬) દુધ મધ્યમ પ્રમાણમાં લેવું. ઘી, માખણ, તેલ થોડા પ્રમાણમાં વાપરવાં. તે બધાં તાજાં, મીઠાં અને નવાં વાપરવાં.

(૭) માંસ મચ્છી અને ઇંડાં ખપતાં હોય તેણે ન છુટકે બહુજ થોડા પ્રમાણમાં તાજાં અને એકજ વખતના ખોરાકમાં વાપરવાં. આવી ચીજો બિલકુલ ન વપરાય તો વધારે સારૂં.

(૮) સહવારે ઉઠતાંવહેંત અને રાત્રે સુતા પહેલાં મળત્યાગ કરવાની-ઝાડે જવાની ટેવ પાડવી.

(૯) બીછાનું સ્વચ્છ, કઠણ અને હવા ઉજાશવાળા ઓરડામાં રાખવું.

(૧૦) પરણેલાં હો તો પતિ-પત્નિએ જૂદી જૂદી પથારીમાં અલગ અલગ સુવું.

(૧૧) સહવારે વહેલા ઉઠવું અને જાગ્યા પછી પડયા રહેવું નહીં. રાત્રે વહેલા સુઇ જવું.

(૧૨) રોજ સહવારે ન્હાવું અને શરીર લુછીને સાફ કર્યા પછી બન્ને હાથ આમ તેમ એકદમ લાંબા ટુંકા કરી કસરત કરવી અને તે વખતે આખા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કીરણ પડવા દેવાં.

(૧૩) સહવારે ન બને તો ૧૦-૧૧ વાગે સૂર્યના કીરણનો લાભ લેવો. આ કીરણો જીંદગીને નવું તત્વ આપે છે.

(૧૪) મનને અને શરીરને આખો દિવસ કામ આપવું. ખાતી વખતે અને ખાધા પછી થોડીવાર આરામ અને શાંતિ ભોગવવાં.

(૧૫) સહવારે કે સાંજે ૫ થી ૬ માઇલ ચાલવાની કસરત હમેશાં અચુક લેવી.

(૧૬) માનસિક શક્તિને દૃઢ અને નિશ્ચયવાળી બનાવતા રહેવું.

(૧૭) સહવારે અને સાંજે કાંઇક કાંઇક ધાર્મિક અધ્યયન, શ્રવણ કે મનન કરવું.

ઉપલા નિયમો ખરી રીતે અને સત્યપણે પાળવાથી, સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી, શારીરિક પવિત્રતા, આત્માનો વિકાસ અને સૌથી અગત્યનું બ્રહ્મચર્યનું પાલન થશે. આ નિયમો યથાવિધી પાળવાથી સ્ત્રીઓ ચ્હેરાની અને મનની ખુબસુરતી જાળવી શકશે, ચારિત્ર્યવાન થશે, શક્તિ મેળવશે અને જાળવી શકશે, શરીર, મન અને આત્મા પ્રફુલ્લિત બનશે અને તે ઉપરાંત તે પવિત્ર, સુંદર અને સદાચારી બનશે.

પ્રકરણ ૯ મું.

સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાની આવશ્યક્તા.

દયાળુ પરમાત્માની અનેક કળાઓ અને રચનાઓનો પાર નથી અને તે સાથે ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય એ કાર્યક્રમ ચાલુ રાખ્યો છે. નર અને માદાની ઉત્પત્તિ નવી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવા માટે છે અને દુનિયાનાં બધાં સુખો અને લ્હાવા કરતાં સુંદર, સદાચારી અને નિરોગી બાળકોની પ્રાપ્તિનું સુખ ચડી જાય છે. પૃથ્વી ઉપર સ્વર્ગની મીઠાંમાં મીઠી મધુર બક્ષીસ બાળક છે. બાળકો વડે હૃદય આનંદથી છલકાઇ જાય છે અને આખા ઘરમાં આનંદ ભરાઇ જાય છે. બાળકોમા અનુપમ માધુર્ય રહેલું છે અને તેઓ ગુલાબની કળી જેવાં લાગે છે. બાળકની હાજરીથી મન સદા ઉલ્લાસમાં રહે છે. બાળક એ માબાપના વિશુદ્ધ પ્રેમનું ફળ અને ઇશ્વરની બક્ષીસ છે. બાળક વગરનું જીવન—અવતાર—શુન્ય છે.

છોકરાં ઉત્પન્ન કરીને તેને ઉછેરવાની જરૂરીયાતની હિમાયત કેટલાકને નકામાં ટાયલાં જેવી તો લાગશે તે છતાં આ બાબત ઉપર થોડાંક વાકયો લખવાની જરૂર જણાય છે. છોકરાંની આકાંક્ષા વાળું સ્ત્રી પુરૂષનું જોડાણ અતિ પવિત્ર અને આવશ્યક છે. જેમની આવી વૃત્તિ ન હોય તેમને માટે તો સારો રસ્તો એ છે કે લગ્ન કરવાં જ નહીં. વધારો અને હજી પણ વધારો "Increase and multiply" એ ઇશ્વિરી સંકેત—હેતુ—આજ્ઞા છે. આ આજ્ઞાનું પાલન માત્ર પવિત્ર અને પ્રેમી આત્માઓ કરી શકે. સાક્ષાત ઇશ્વિરની મૂર્તિમંત પ્રજાની ઉત્પત્તિ એટલે સ્ત્રી અને પુરૂષની વિશુદ્ધ પ્રેમ ભાવનાનું ફળ.

બાળકોની ઉત્પત્તિ કોણ નથી ઇચ્છિતું ?—દુનિયાના તમામ ભાગના ઉચ્ચ અને તવંગર વર્ગોમાં બાળકોની ઉત્પત્તિ પ્રત્યે અભાવ હોય છે. બાળકો ઉછેરવાની કહેવાતી માથાકુટ તેમને પસંદ

હોતી નથી. બાળકોને સત્ય વસ્તુસ્થિતિમાં ઉછેરવામાં ન આવે તે બનાવને ડાહ્યા માબાપો કુદરતી ગણી શકે જ નહીં. છોકરાં ઉછેરતાં ન આવડે તો તેઓ સુખી, તેજસ્વી અને હસમુખાં થવાને બદલે દુઃખી, ચીડીયાં, રીંગાં અને અણગમો તથા ત્રાસ ઉપજાવે એવા સ્વ-ભાવ–પ્રકૃતિ–નાં થાય જ. વિદ્વાન, કેળવાયલા અને પૈસાપાત્ર ગણાતાં માણસો બહોળા કુટુંબનો અભાવ ધરાવે એના જેવી શોચનીય વસ્તુ-સ્થિતિ બીજી એકે નથી. તેમના વિચારો અને કર્મોને સન્માર્ગે દોર-વામાં આવે તો તેઓ પૃથ્વી ઉપર વધારે સારા અને ઉમદા વર્ગને મૂકી શકે. દ્રવ્ય વડે અનેક સાધન–સંપતિ ધરાવનારા અને કેળવાયલા સ્ત્રી પુરૂષને ત્યાં તેમના ૧૦ કે ૨૦ વર્ષના લાંબા ઘર સંસારમાં માત્ર એક કે બે રીક્ષાં, માંદલા અને માયકાંગલાં બાળક નજરે પડે તે દૃષ્ય કેવું દયાજનક છે ! આ ચેપ મધ્ય અને હલકા વર્ગમાં પણ ફેલાવા માંડ્યો છે. તેજસ્વી, મધુર અને સુંદર બાળકો ઉત્પન્ન કર-વાની અરૂચી અને નાલાયકીનું કારણ ? કારણો તો ઘણાં છે. સૌથી મોટું અને મુખ્ય તો હદ ઉપરાંતની કામ–વિષય–તૃપ્તિ. આમાં સ્ત્રી કરતાં પુરૂષ વધારે જવાબદાર હોય છે. સ્ત્રી બીચારી માંદલી અને મંદવાડને લીધે ગર્ભધારણ અને તે પછીની આપદાથી કંપ્યા કરતી હોય એ બીજું કારણ. કેટલીક સ્ત્રીઓમાં વારસે ઉતરેલો માતૃ પ્રેમ હોતો જ નથી જેથી તેઓ બાળકોને ઇચ્છતી નથી કે તેની દરકાર કરતી નથી. આવી સ્ત્રી દયાને પાત્ર છે ! આવા સંસ્કાર કહેવાતા ઉચ્ચ વર્ગમાં હોય છે.

વ્યભિચારી અને કામી માણસો સંતતિને ઇચ્છતા નથી.—અતિ વિષયી અને વિષયાંધ માણસો નાના બાંધાની સ્ત્રી પસંદ કરે છે અને પરણેલા હોય છે તો પોતાની સ્ત્રીને છોકરાં ન થાય તો ઠીક એવું ઇચ્છે છે અને તે માટે બની શકે એટલા બીન-કુદરતી ઇલાજો અજમાવી સ્ત્રીને નાજુક, દુઃખમાં રીબાતી અને વિષય-તૃપ્તિનું હથીયાર બનાવી મુકે છે. દેખરેખ વગરની, અવળે માર્ગે ચડેલી,

અનીતિનો ધંધો કરનારી અને વિષય વાસનામાં દટાયલી વિધવાઓ પણ ગર્ભ ન રહે તે માટે બની શકે એટલા ઇલાજો અજમાવે છે અને આખરે ખુવાર થઇ કમોતે મરે છે. આવી સ્ત્રીના છુપા ભાગો અને કમળ મુખ સડી જાય છે, લોહીવા થાય છે અને શરીર નિ-સ્તેજ બની જાય છે જોકે પોતે જુવાન અને દેખાવડી છે એવું બતાવવાને ઘણા કૃત્રિમ ઇલાજો અને વેશ સજે છે અને પોતાના ઘરાકો કે યારોને રીઝવે છે.

સંતતિજ સ્ત્રીની ખુબસુરતી અને આયુષ્ય વધારે છે— બહારની બનાવટી ખુબસુરતી કરતાં અંદરની કુદરતી જ ખરી ખુબ-સુરતી નભી શકે છે. માણસ જાત જુવાની અને ખુબસુરતી ઇચ્છે છે અને ખાસ કરીને સ્ત્રીઓ વધારે ઇચ્છે છે. પરણેલી સ્ત્રીઓએ સારી રીતે સમજવું જોઇએ કે પોતાની તનમનની તંદુરસ્તીમાં ધારણ કરેલા ગર્ભનો જન્મ થયા પછી પોતાનું સૈાંદર્ય વધારે છે અને જુવાની ટકી રહે છે. બાળકો વગરનું જીવન પ્રેમ અને સંતોષ વગરનું છે—અપૂર્ણ છે. પતિ પત્નિના પ્રેમને દઢ કરનાર બાળક જ છે. વધારે બાળકો ઉત્પન્ન કરી ઉછેરવાથી માબાપોનો આત્મા સંપૂર્ણતાને પહોંચે છે. છોકરાં એ તો કીર્તિવંત વારસો છે જેની બીજા કશા સાથે સરખામણી હોઇ શકે જ નહીં. મજબુત, તંદુરસ્ત, તેજસ્વી અને ચતુર છોકરાઓ અને દેખાવડી, ચતુર અને મોહક છોકરીઓના ટોળાં વચ્ચે બેઠેલાં માબાપના આનંદનું માપ કાઢી શકાશે ? ઇસરાઇલનો ન્યાયાધીશ એબડન પોતાના ૪૦ પુત્રો અને ૩૦ પ્રપુત્રો સાથે ૭૦ ઘોડા ઉપર બેસીને કુચ કરતો હતો ત્યારે તેની મગરૂરી અને આનંદ કેટલો હશે? પોતે એકલાએ આટલું સૈન્ય ઉછેર્યું છે તેના વાસ્તવિક અભિમાનથી તેનું હૃદય કેટલું હર્ષથી છલકાતું હશે !. હિંદુસ્થાનના પ્રાચીન ઇતિ-હાસમાં સગર રાજાના વખતમાં પણ આવા બનાવો બનેલા છે અને અત્યારના જમાનામાં કોઇ સ્થળે આવો એકાદ દાખલો હોય તો નવાઇ નહીં. આ પુસ્તકમાં જણાવેલા નિયમો પ્રમાણે ઉત્પન્ન કરવામાં

આવેલી સંતતી તેમના માબાપોને આનંદનાં ઝરણાં થઇ પડશે. બાળકનું નિર્દોષ માધુર્ય કેટલો આનંદ આપે છે! તેમનાં ખુશકારક નખરાં, તેમના સુખદાયી સ્વભાવ અને કાલુંઘેલું બોલવું ઇત્યાદિ પ્રેમી—જીવનનાં આ જગતમાં અને વધારે પ્રેમી-જીવનનાં સ્વર્ગમાં સંભારણાં રૂપે થઇ પડે છે. બાળકની પાછળ રાતદિવસ ગાળવામાં આવતો વખત–તેમના ઉધરતા–ઉછરતા–શરીર અને ખીલતા મન માટે–માતાની ચેષ્ટાઓથી માનું મન અને તન વધારે તંદુરસ્ત, ખુબસુરત અને યુવાન બને છે. બાળ ઉછેર જેવો એકે આનંદ નથી, તેના પાલન જેવો હર્ષ નથી અને તેના પારણાને ઝુલાવવા જેવું સ્વર્ગ નથી. નહીંઇચ્છિવાજોગ હાલત અને સંજોગોમાં જન્મેલું બાળક, તેનો મંદવાડ અને અલ્પાયુષીપણું અફસોસ, દુઃખ અને નિરાશા ફેલાવીને આ સુંદર શ્રૃષ્ટિમાં જેવું આવ્યું તેવું ચાલ્યું જાય છે.

બાળકોથી ચિંતા, થાક અને વૃદ્ધાવસ્થા દૂર થાય છે— જેઓ ખરૂં અને પવિત્ર જીવન ગાળે છે તેમને રોજ બાળક જેવું જીવન ગાળવું પડે છે. છોકરાં સાથે બેસે છે ત્યારે છોકરાં જેવું બોલવું પડે છે અને છોકરા જેવા ચાળા કરવા પડે છે. મોટામાં મોટો ધંધો કરનાર વ્યાપારી અને સખ્તમાં સખ્ત મજુરી કરનાર મજુર જેટલો વખત ઘેર હોય છે એટલો વખત નિર્દોષ આનંદ અને જુવાની જેવી તાજગી મેળવે છે કેમકે છોકરાં સાથે છોકરાં થવું પડે છે એટલે બહારની બધી ચિંતા વીસરી જાય છે અને સુખી, હસતાં, વાતોડીયાં, વહાલાં અને નિર્દોષ બાળકો વચ્ચે સ્વર્ગનું સુખ અનુભવે છે.

અર્થશાસ્ત્રીઓની ખોટી ગણત્રી—કેટલાક એમ કહેશે કે વધુ છોકરાંની ઉત્પત્તિથી વસ્તી વધી જશે અને દુનિયામાં ભુખમરો અને હાડમારી વધી પડશે. રાજદ્વારી અર્થશાસ્ત્ર લખનારાઓને આ ફીકર થયા કરે છે અને તેઓ લખે છે કે હદઉપ-

રાંત પ્રજા થવાથી બધા દેશોને સોસવું પડે છે. તેમની આ ચિંતા પાયાવગરની છે. યાદ રાખવાનું એટલું જ છે કે માણસ સિવાયનાં અન્ય પ્રાણીઓ, જાનવરો, પક્ષીઓ, કીડાઓ તથા માછલાંઓ અને વનસ્પતિ વર્ગ હજારો અને લાખો વર્ષથી માણસના કરતાં અનેક-ગણી પ્રજોત્પતિ-વંશવૃદ્ધિ-કરે છે. તે છતાં આ સૃષ્ટિ તેમના ભાર કે સંખ્યાથી દટાઇ ગઈ નથી અને માછલાં તો એકી વખતે સેંકડો ઇંડા મૂકે છે તે છતાં તળાવો, નદીઓ અને મહાસાગરો તેમનાથી દટાઇ ગયાં નથી. અનાદી કાળથી મનુષ્યની ઉત્પત્તિ થયા કરે છે. તે છતાં દુનિયાનો કોઇ પણ ભાગ એવો નથી કે ત્યાં તેમને ગુજ-રાનનું સાધન નથી રહ્યું. ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લય એતો કુદરતનો અબાધિત નિયમ છે અને સૃષ્ટિક્રમ એમજ ચાલ્યા કરે છે. મનુષ્ય જાત ખરૂં જીવન ગાળતાં શીખે તો દેશનો જે વીસ્તાર અત્યારે ૧ કરોડ માણસનું પોષણ કરે છે તેજ વીસ્તારમા ૧ અબજ માણસનું પોષણ થઈ શકે. માણસ જાતની કલ્પના શક્તિ આ પૃથ્વીની અખુટ દોલત (પ્રાણીજ-ખનીજ-વનસ્પતિક ઇત્યાદી) નું, તેની ખુબસુર-રતીનું અને તેના સુખનું માપ કાઢી શકે જ નહીં. દયાળુ પ્રભુ માણસ જાત માટે પોતાનું કર્તવ્ય બજાવ્યે જાય છે અને ભાવિનું વૈચિત્ર્ય અગમ્ય હોય છે માટે તેની ફીકર ચિંતા કરવી નકામી છે. માણસજાત ઉધોગી, પવિત્ર અને સાદું જીવન ગાળે તો તેમની વસ્તી ગમે તેટલી વધે તે છતાં ગુજરાનના સાંસા પડે નહીં.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

આદર્શ સંતતિ નિર્માણશાસ્ત્ર.

કુદરતના નિયમ પ્રમાણે લગ્ન થયા પછી પતિપત્નિને સ્વાભાવિક ઇચ્છા થાય છે કે આપણા ઘરમા છોકરાં હોય તો ઠીક, પણ તે છોકરાં સારા બાંધાનાં, તંદુરસ્ત, સુંદર અને તે ઉપરાંત એક અગર બીજી દિશામાં સારી નામના મેળવનારી બુદ્ધિનું સામર્થ્ય ધરાવનાર હોવાં જોઇએ અને આવી સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા માટે દરેક માબાપે આકાંક્ષા રાખી તેને લગતા પ્રયત્નો અને વ્યવહારૂ કાર્ય આરંભવું જોઇએ અને જેવી લાયકાતવાળી સંતતિ ઇચ્છતા હોઇએ તેવી લાયકાત પોતે પ્રાપ્ત કરવી જોઇએ.

ઋષિ જીવનના જમાના જેવાં માણસો અત્યારે કાં નથી? જીંદગી સુધી મહેનત કરનારામાં માત્ર થોડાક જ ફળીભૂત થાય છે અને હજારો નિષ્ફળ ઉતરે છે તેનું કારણ શું? દુનિયામાં આટલાં બધાં પાપ, કંગાલીયત, હાડમારી, દુઃખ દરદો અને અકાળ મૃત્યુ શાને લીધે થાય છે? સુખ અને સંતોષ નહી જેવાં છે તેનું કારણ શું? દુનિયામાં જ્યાં ત્યાં ખોટારાંના ઢગલા ત્યારે ખરાપણું, વાસ્તવિકતા અને સત્યની તંગી કાં? આ બધા અગત્યના સવાલો છે પણ તેનો ઉકેલ થઇ ન શકે એવા તે મુશ્કેલ નથી. કારણ સમજી શકાય તેવું છે કે માબાપના આચાર વિચારની એકવાક્યતા, જીવન સાફલ્યની મહત્વાકાંક્ષા અને વિશુદ્ધ પ્રેમભાવવાળા બ્રહ્મચર્યના સેવનને પરિણામે એક જ આદર્શ બાળક જન્મે છે ત્યારે ૯૯૯૯ બાળકો તો માબાપોના દુઃખ-દરદો, કુટેવો, ખરાબ વાસનાઓ, પાપના ઢગલા, છાકટપણું, વ્યભિચાર, ખુન, આપઘાત અને અલ્પાયુષીપણું વારસામાં લઇને અવતરે છે. પવિત્રાઈ, સદાચાર, ફત્તેહ, ઇશ્વર પ્રત્યે આસ્થા, પ્રભુતા, સુખ અને દીર્ઘાયુ એ બધાં તો ગણ્યા

ગાંઠમાંમાં જ હોય છે. સનાતનધર્મની પવિત્રાઈ, સદાચાર અને સાંપ્રત સુખ, આ ભૂતળ ઉપર પ્રજોત્પત્તિ કરતાં પહેલાં આદર્શ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાને લગતો કાયદો–શાસ્ત્ર–આનંદથી–રાજીખુશીથી પાળ્યા વગર, ઉપજાવી શકાય તેમ નથી અને દુનિયાને સુધારી શકાય તેમ નથી.

દુનિયામાં કેળવણી આપનારી તમામ સંસ્થાઓ, તમામ પરોપકારી, ઔદ્યોગિક અને સુધારક મંડળો, દારૂ, તમાકુ, વિગેરેનો નિષેધ કરનારાં તમામ મંડળો અને દુનિયાના તમામ ધર્મગુરૂઓ અને મહાત્માઓ એકઠા થઇને અને સાથે મળીને જીવન પર્યંત કામ કરીને માણસ જાતની ઉન્નતિ અને ઉદ્ધાર માટે, એક માતા ગર્ભ-ધારણ કરતાં પહેલાં સંસ્કારી બનીને ગર્ભાધાનના ૯ મહીના દરમીયાન જેટલું કરી શકે તેટલું કરી શકે જ નહીં. આ અગત્યનો નિર્ણય છે તો પણ તે એવો નિર્ણય છે કે તેને માટે કાયદો–શાસ્ત્ર–છે અને તે વાસ્તવિક અને ઇશ્વર સંકેતિક છે.

ઇશ્વરની સર્વોપરી ઘટના—આપણે આટલું તો જોઈ શકીએ છીએ કે આ સૃષ્ટિમાં ઇશ્વરની મરજી અને સંકેત વગર પોતાની મેળે આકસ્મિક કાંઇ પણ બની શકતું જ નથી. ઝીણામાં ઝીણાં જંતુથી તે મોટાંમાં મોટાં ચાર પગા પ્રાણી સુધી; ઝાકળના એક બુંદથી તે અઘાત મહાસાગર સુધી; ઘાસના ફણગાથી તે મોટાં વન સુધી; આંખમાં ખુંચે એટલા કણથી તે મોટા ડુંગર સુધી; સૂર્ય, ચંદ્ર વિગેરે ગૃહો; ટાઢ, તડકો, વરસાદ વિગેરે ઋતુઓ એ બધું કુદરતની ઘટના એટલે ઇશ્વરની ઇચ્છા અને સંકેતથી થયા કરે છે. કુદરતના કાયદા ફેરવી શકાતા નથી કે તેમાં ફેરફાર કરી શકાતો નથી.

પ્રજોત્પત્તિ માટે પણ કાયદો હોવો જોઇએ—માણસ જાતની પ્રજા ઉત્પન્ન થવામાં પણ કાયદો કહો, શાસ્ત્ર કહો કે અમુક બંધારણ કહો અગર જે કહો તે કાંઇક હોવું જોઇએ. આ કાયદાનો ભંગ કરનારને સજામાં માંદલી, નામર્દ, નબળી, હલકી અને અલ્પા-

સુધી પ્રજા પ્રાપ્ત થાય છે અને તે કાયદાનો ચુસ્તપણે અમલ કરનારને સુદૃઢ, સદાચારી, તન મનની સુંદરતાવાળી અને દીર્ઘાયુ પ્રજાપ્રાપ્તિનું ઇનામ મળે છે. નવો જીવ ઉત્પન્ન કરવામાં માણસ જાતનો મોટો ભાગ કોઈ પણ કાયદો પાળતો નથી. પતિના અતિકામી અને અતિ સ્ત્રી સેવનના સ્વભાવને લીધે ગમે ત્યારે ગર્ભ તો રહી જાય છે. તેને માટે માબાપ શારીરિક અને માનસિક તૈયારી કરતાં નથી એટલે પતિનું તત્વ પત્નિના અપરિપક્વ બીજ સાથે મળે છે. અતિ આસક્ત કામી પિતા ગર્ભધારણ થાય તે ઇચ્છતો નથી અને ભયભિત પત્નિ ગર્ભધારણથી ગભરાય છે. એટલે કાતો ગર્ભપાત થાય છે અગરતો જન્મ્યા પછી થોડા વખતમાં બાળક ગુજરી જાય છે. માબાપની ભૂલ–પ્રજોત્પત્તિના કાયદાનું અજ્ઞાન અને આહાર વીહારની ગેરવ્યવસ્થા અને સ્વચ્છંદપણાથી હજારો અને લાખો બાળકો જન્મે છે અને મરે છે અને અજ્ઞાન માબાપો નશીબને દોષ દે છે. દુનિયામાં હજારો અને લાખો માણસો લંગડાં, ખુંધાં, તોતડાં, આંધળાં, બહેરાં, મુંગાં, બદસીકલ, મુર્ખ, નબળાં, માંદલાં, છાકટાં, અકરાંતીયાં અને ભ્રષ્ટ થયેલાં નજરે પડે છે તે તેમના માબાપોએ કુદરતના કાનુનના કરેલા ભંગના પ્રતાપ છે. બીજો એક એવો વર્ગ છે કે જે પોતે જ તકલાદી બાંધાનાં હોય છે અને પવિત્ર જીવન ગાળતા હોય છે પણ નિર્માલ્ય પ્રજા ઉત્પન્ન કર્યે જાય છે. આથી પણ એક ચઢીયાતો વર્ગ છે પણ તે કુદરતના ધારા ધોરણ વગર પોતાનો સંસાર નભાવી કાંઇક ચઢીયાતી સંતતિ મૂકી જાય છે. આદર્શ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાથી માણસ જાતનો ભાવી ઉત્કર્ષ થાય એતો નિર્વિવાદ છે.

એક આંકડા શાસ્ત્રીએ એવી ગણત્રી કાઢી છે કે એક જોડું સારાં બાળકો ઉત્પન્ન કરે તો ૫૦૦ વર્ષમાં તેનો વંશવેલો ૪૦ લાખથી વધારે માણસોનો થાય અને ઓલાદમાં સુધારો થતો રહે તો મહાન પુરુષો જન્મે. વ્યભિચાર, અતિવિષય, દુષ્ટ સ્વભાવ, મદીરાપાન અને શારીરિક અને માનસિક ભ્રષ્ટતા હોય ત્યાં પવિત્ર, નિર્દોષ, સદાચારી,

સુંદર, સુદૃઢ અને દીર્ઘાયુ પ્રજાની ઉત્પત્તિ સંભવિત જ નથી એટલા માટે જ માબાપોએ આદર્શ સંતતિ નિર્માણ શાસ્ત્ર જાણવુંજ જોઇએ.

માણસો મરજી મુજબના બાળકો ઉત્પન્ન કરી શકે— પ્રથમથી કરેલી તૈયારી મુજબ અને મનમાં ઘડેલા સંકલ્પ વડે સારો કુંભાર કેળવેલી માટીમાંથી ચાકડા ઉપરથી પોતાની મરજી મુજબનો ઘાટ વાસણોને આપે છે તેજ પ્રમાણે ગર્ભાધાન કરતાં પહેલાં બ્રહ્મચર્ય પાળીને માબાપ દૃઢ સંકલ્પ અને માનસિક આંદોલન ખીલવે અને મગજના જ્ઞાન તંતુઓ મારફતે પોત પોતાના પ્રજોત્પાદક તત્વો ઉપર તેના સંસ્કાર પાડી ગર્ભાધાન કરે અને ગર્ભ રહ્યા પછી દંપતિ પ્રેમ વડે બ્રહ્મચર્ય પાળીને ગર્ભ ઉપર ઉપલી બધી બાબતોના મનનનું સીંચન કરે તો મરજી મુજબનાં બાળકો અવતરે અને માબાપની મનકામના ફળીભૂત થાય. દુનિયાના માણસનું શરીર, ચારિત્ર્ય, મન અને આત્મા ગર્ભસ્થાનમાં જ ઘડાય છે એ અબાધિત નિયમ છે.

સંતાન ઉત્પત્તિના કાયદાના પાલની પ્રથમ તૈયારી— દુનિયાના દરેક કાર્યના આરંભ પહેલાં તેને લગતી તૈયારી કરી મૂકવામાં આવે છે તે જ પ્રમાણે સંતતિ ઉત્પન્ન કરવાના સાધનો–નિયમો–તૈયાર કરવાં જોઇએ. આમાં કેટલીક મુશીબતો છે જેમાંની કેટલીક નહીં જેવી અને કેટલીક ઓળંગી શકાય એવી છે. તંદુરસ્ત, બુદ્ધિવાન અને સુંદર પ્રજા ઉત્પન્ન કરતા પહેલાં માની તંદુરસ્તી સારામાં સારી હોવી જોઇએ અને ન હોય તો આગલા પ્રકરણોમાં જણાવેલા નિયમો, રહેણી કરણી અને ખાનપાન વડે સુધારવી જોઇએ ફેશનનો ત્યાગ કરી સાદાઈ રાખવી. ગર્ભ ધારણ પહેલાં સ્ત્રીની કમર અને બેસણી (Pelvis) પૂરેપૂરાં માપનાં હોવાં જોઇએ. સંકોચાયલાં નહીં. ગર્ભનું અને બાળકનું પોષણ કરવાની શારીરિક લાયકાત–કૌવત–હોવું જોઇએ. જમાનાની મુર્ખાઇઓ અને ખોટી રાહરસમનો ત્યાગ કરી પોતાની જવાબદારી શી છે તે સમજવું જોઇએ. પોતાનો

સ્વભાવ ધાર્મિક રાખવો અને તન મનની કેવી લાયકાતવાળાં બાળકને જન્મ આપવો તેનો પોતાના પતિ સાથે વિચાર કરવો.

પુરૂષની લાયકાત—પુરૂષ તદ્દન તંદુરસ્ત અને આગંતુક કે વારસાના કોઈ પણ દરદના ચિન્હ વગરનો હોવો જોઇએ. શરીરે બરાબર તૈયાર હોવો જોઇએ. તમાકુ, દારૂ કે બીજાં વ્યસનો હોય તેનો ત્યાગ કરવો. બ્રહ્મચર્યનો ભંગ કરેલો નહીં હોવો જોઇએ. હિંદુ, મુસલમાન, ખ્રિસ્તિ, પારસી, કે યાહુદી જે ધર્મનો પાળનારો પોતે હોય તે ધર્મ ઉપર સંપૂર્ણ શ્રદ્ધાવાળો હોવો જોઇએ. આટલું થયા પછી પતિ પત્નિએ મન અને આત્માની એકતા કરી, બ્રહ્મચર્ય પાળી પ્રેમથી સાથે રહેવું, સાથે કામકાજ કરવું અને કેવા ધંધા રોજગારને લાયકનું અને કેવા રૂપગુણવાળું બાળક આપણે હોય તો ઠીક એ બાબત પુખ્તપણે વિચાર કરવો. આ બધું નક્કી થયા પછી નીચલી બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી.

નવા જીવને તૈયાર કરવાની પ્રાથમિક તૈયારી—સ્ત્રી અને પુરૂષે ઉપલી તૈયારી કર્યા પછી પ્રથમતો સ્ત્રી ઋતુમતિ થયા પછી ન્હાઇને ચાર અઠવાડીયાં સુધી પોતાના ભાવી બાળકના તન, મન અને આત્મા માટે પત્તિ પત્નિએ જે રૂપ રેખા નક્કી કરી હોય તેનું ચિંતવન કરીને તેના આંદોલન–માનસિક સંદેશા–પોતાના સ્ત્રીબીજ સુધી પહોંચાડવા. આ ચાર અઠવાડીયાંમાં સ્ત્રીના અંડાશય (ovary) માં સ્ત્રા બીજ ઉત્પન્ન થઈ પરિપકવ થશે અને એટલા વખતમાં મા પોતાના ભવિષ્યના બાળકની આખી જીંદગી ઉપર અસર કરનારી પોતાની મહત્વાકાંક્ષાની છાપ આ બીજ ઉપર પાડી શકશે. આ ચાર અઠવાડીયા દરમીયાન પુરૂષે પણ સ્ત્રી સાથે નક્કી કર્યા પ્રમાણે ઉપલા આંદોલન–માનસિક સંદેશા–ચલાવી પોતાના પુરૂષ તત્વ–બી–ઉપર તેની છાપ પાડવી. આ બધા વખત દરમીયાન માતા પિતાના મનમાં એક જ હેતુ અને એકજ સંકલ્પ હોવો જોઇએ અને મન, વચન અને કર્મ એટલે મહત્વકાંક્ષા, વિચારો અને કામ પણ એકજ દિશામાં

પરિપકવ થતાં હોવાં જોઇએ. પિતાએ તમાકુ, દારૂ કે બીજાં વ્યસનેાનેા ત્યાગ કરવેા, આહાર હલકેા લેવેા, રીતભાત અને ટેવ સુધારી પવિત્રપણું કેળવવું. આ ચાર અઠવાડીયાં સ્ત્રી પુરૂષે જૂદીજૂદી પથારીમાં સુવું. સ્ત્રી ઋતુમતિ થયા પછી ઋતુ બંધ પડે એટલે અમુક દિવસ મુકરર કરી અનુકૂળ પડતા વખતે ગર્ભાધાનની પવિત્ર ક્રિયા કરવી. આ પ્રમાણે માબાપના માનસિક આંદેાલન વડે તૈયાર થયેલા જનનેન્દ્રિય તત્વેાની ગાભણક્રિયા (Impregnation) થશે અને તેનું બનેલું બુંદ-પીંડ-ગર્ભાશયમાં માતાના લેાહી વડે પેાષણ પામી ૯ માસ સુધી વધ્યે જશે. આ મુદ્દત દરમીયાન માતાના સંકલ્પેા, વિચારેા, રીતભાત અને ભાવનાએાનું પ્રતિબિંબ ગર્ભના ઉપર પડ્યાં કરશે અને માતાના આત્મા અને વિચારેાને આ મુદત દરમીયાન પિતા માર્ગદર્શક થઈ પડશે અને ગર્ભનેા જન્મ થયા પછી તે બાળક ધાવતું હશે એટલી મુદત દરમીયાન બન્નેના સંસ્કારેાનું પાકું પડ તે બાળકના આત્મા સાથે બંધાશે. બાળક મેાટું થતું જાય છે તેમ ખરા સંસ્કાર, ખરી કેળવણી અને ખરૂં ચારિત્ર્ય માતા તરફથી જ મળે છે અને પિતા તેમાં અંગભૂત-સહાયક-રહે છે. પ્રાથમિક તૈયારી માટે ૪ અઠવાડીયાંની મુદત ઠરાવી છે તે માત્ર તંદુરસ્ત માબાપેા માટે છે પણ જેમણે વીર્યનેા ગેરૂપયેાગ કર્યો હેાય તેવા પુરૂષેા અને શરીર સંપતિ સારી ન હેાય તેવા પુરૂષેાને માટે તેા આ મુદત ચાર મહીના કે બાર મહીના સુધી લંબાવવી ઈષ્ટ છે. સ્ત્રી પુરૂષની આ પ્રાથમિક તૈયારીએા દરમીયાન અનિષ્ઠ અને અંતરાય રૂપ માણસેા હેાય તેમનાથી અલગ રહેવું.

સંયમ પાળેા—મન, વચન અને કર્મ વડે આકરામાં આકરૂં સંયમ-પરહેજી-પાળેા. માનસિક શક્તિ ખીલીને પરિપકવ થયા પછી તેનામાં આંદેાલન શક્તિ-ભાવનાએા લઈ જવાની શક્તિ (Transmitted Influence) ઉદ્‌ભવશે અને આ શક્તિનેા પ્રભાવ ભવિષ્યની પ્રજા ઉત્પન્ન કરનારા જીવનતત્વ સુધી પહેાંચશે. દરેક માબાપે

આ શક્તિ ખીલવવી જરૂરની છે અને તે માટે માનસિક દ્રઢતાને પ્રબળ કરવાની આવશ્યકતા છે.

માનસિક અભિરૂચી–(Genius)—હાલના જમાનામાં આ બાબત બહુ અગત્યની છે અને જ્યાં ત્યાં તેનીજ કીંમત છે આજકાલ જ્યાં ત્યાં ધંધા માટેની લાયકાત–પાત્રતા–નો સવાલ આગળ આવીને ઉભો રહે છે. Genius શબ્દનો અર્થ પ્રકૃતિ, સ્વભાવ, એ માણસ કરતાં બીજા માણસમાં વિશેષ બુદ્ધિમત્તા, એવા રૂપમાં અર્થ ઘટાવવો ઠીક થઈ પડશે.

આપણે તો અહીં એવો અર્થ કરવાનો છે કે મનની ખાસ રચના કે બનાવટ કે જે કુદરત તરફથી બીજાના કરતાં વિશેષ જૂદા પ્રમાણમાં બક્ષીસ મળી હોય તે, અગરતો મનની અમુક નૈસર્ગિકતા પ્રકૃતિ કે વલણ કે જે માણસને અમુક ધંધા રોજગાર માટે લાયક બનાવે, અગરતો મનની ચોક્કસ કુદરતી ખાસીયત કે અભિરૂચી કે જેના વડે અમુક અભ્યાસ કે જીંદગી ભોગવવાનું મન થાય; જેમ કે આનામાં તો ઇતિહાસની, આનામાં તો કવિતા બનાવવાની, આનામાં તો ચિત્રકળાની, આનામાં તો શિલ્પકળાની વિગેરે વિગેરેની ખાસીયત અભિરૂચી–છે. કોઇ એમ કહેશે કે દરેક માબાપ આવી આવી અભિરૂચીઓ વાળી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે તો દુનિયા અભિરૂચીથી ઢંકાઈ જાય. આ ખરૂં છે અને તેની જરૂરીયાત પણ છે. માબાપોએ વ્રત લેવાં જોઇએ કે અમે આ " આદર્શ સંતતિ નિર્માણ શાસ્ત્ર"ના સિદ્ધાંતો પાળશું અને તેમાં ફરમાવેલી બધી બાબતોનું અનુસરણ કરીશું અને કરીશું એટલું જ નહીં પણ નિરંતર અને દ્રઢતાથી માનસિક તત્વનો વિકાસ કરીશું અને તેને ઘટતી દીશામાં મોકલી શકીશું. આટલે દરજ્જે પહોંચ્યા પછી માણસો ભવિષ્યના બાળકને પોતાનો મનમાન્યો સ્વરૂપવાન બનાવી શકશે. ઉપર જણાવેલાં સિદ્ધાંતોના આકસ્મિક અનુસરણથી અગાઉ ઘણા નામાંકિત માણસો પોતાની પાછળ નામાંકિત સંતતી મૂકી ગયા છે.

સુંદર અને ખુબસુરત સંતતિ.—મા બાપ સારી શરીર-સંપતિ અને તંદુરસ્તી ધરાવતાં હોય, બ્રહ્મચર્ય પાળતાં હોય અને જીવનતત્વનો પ્રસંગ આવ્યે જ ઉપયોગ કરતાં હોય, મન, વચન અને કર્મમાં એકતા હોય, સંકલ્પ બળ દ્દઢીભૂત હોય અને બુદ્ધિચાતુર્ય ખીલેલું હોય ત્યાં મરજી મુજબ ઐચ્છિક સૌંદર્યતાવાળાં બાળકો પણ નીપજાવી શકાય છે. બુદ્ધિચાતુર્ય અને પવિત્રપણા સાથે ખુબસુરતી જોડાયલી જ છે. ખુબસુરતી જાદુઇ તાવીજ (Talisman) જેવી છે અને તે ગમે ત્યાં પોતાનો પ્રભાવ પાડે છે અને આકર્ષણ કરે છે. શરીરની ખુબસુરતી સાથે આત્માની ખુબસુરતી પણ જોઇએ. ઇશ્વરની–કુદરતની–રચનામાં જ્યાં ત્યાં ખુબસુરતી જ નજરે પડે છે. માબાપ ધારે તો ખુબસુરત–સુંદર પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે પણ તે પવિત્ર, તંદુરસ્ત અને બ્રહ્મચર્યવાળું જીવન ગાળવાથી જ. પુતળાં જેવી બાહ્ય ખુબસુરતી બુદ્ધિ-ચાતુર્યને બંધબેસતી નથી. માણસે પોતાના મકાનના દિવાનખાનાં કે ઓરડાની ભીતીપર કુદરતી અગર આબેહુબ ખુબસુરતી ધરાવનારાં ચિત્રો ટાંગવાં. ખુણામાં પ્લાસ્ટરના પુતળાં ગોઠવવાં અને શહેરમા કે શહેર નજીક રહેતા હોય તેમણે વખતો વખત શહેરના સંગ્રહસ્થાનો, લલિત કળાઓના પ્રદર્શન અને પીકચર ગેલેરીઓ જોવી. પોતાના ઘરમાં સારામાં સારા ચિત્ર–ફોટોનું રોજ માબાપ અવલોકન કરે અને મા તે ચિત્રને મનમાં ઉતારે અને બન્ને રોજ તે વખાણ્યા કરે તથા આવું બાળક આપણે ત્યાં હોય તો ઠીક એમ ઇચ્છા રાખે તો એવું જ સુંદર બાળક ઉત્પન્ન કરી શકે. માનસિક આંદોલનો કેટલું કામ કરે છે તે નીચે વાંચો.

થોડાક દાખલા—એક મકાનમાં એક માણસ ગયો અને ત્યાં દીવાલ ઉપરના ચિત્રને જોઇને તે માણસે પેલા બાળકના પિતાને કહ્યું કે "આ ચિત્ર કેવું આબેહુબ તમારા બાળકને મળતું આવે છે !" બાપે જવાબ આપ્યો, નહીં નહીં "એ તો પેલા ચિત્રને આબેહુબ મળતું મારૂં બાળક છે !" આવનાર માણસે પૂછ્યું કે

એમ કેમ ? બાપે કહ્યું કે બાળકની માએ તે ચિત્રને પોતાના મનમાં ઉતાર્યું હતું અને ગર્ભાવસ્થામાં તે રોજ વારંવાર જોયા કરતી હતી અને વખાણ્યા કરતી હતી જેથી તેનું પ્રતિબિંબ—આબેહુબપણું—આ બાળકમાં ઉતર્યું. આ જ પ્રમાણે જેકબ નામના માણસે જાનવરો અને ઘેટાં બકરાંને કાબરચિત્રાં બનાવ્યાં હતાં. તેણે અમુક ચિત્રને મળતા ચટાપટાવાળી વનસ્પતિના તાણાવાણા કરી તેની અમુક બનાવટ જાનવરોના ખાવાપીવાની જગ્યા સામે લટકાવી અને જાનવરો રોજ તે જોયા કરે. આ દૃષ્ય જોયા પછી જેટલાં જાનવરો ગાભણાં થયાં તે બધાંએ કાબરચિત્રાં જાનવરોને જન્મ આપ્યો ! વિલાયતમાં આ શાસ્ત્રને લગતાં પુસ્તકો (**Books of Genesis**) છે. જેકબે ઉપલો પ્રયોગ મજબુત જાનવરો ઉપર જ અજમાવ્યો હતો. નબળાં જાનવરો કદાચ ભડકે કે બીએ તો વિપરિત પરિણામ આવે. એક બીજું દૃષ્ટાંત છે:—એક ખેડુત પરણેલો હતો અને છોકરાં છૈયાંવાળો હતો પણ તેની નજીક એક ખુબસુરત છોકરી રહેતી હતી તેને તે બહુજ સાત્વિક પ્રેમથી જોયા કરતો હતો અને તેના સૌંદર્યને પોતાના મનમાં અને મનમાં વખાણ્યા કરતો હતો. કેટલાક મહીના સુધી આ દૃષ્ય જોઇને તેના માનસિક સંદેશા—આંદોલનો—ભાવના—એટલાં દૃઢિભૂત થયાં કે ત્યાર પછી તેને ત્યાં જે બાળકી અવતરી તે આબેહુબ પેલી ખુબસુરત છોકરીના જેવીજ હતી.

ધંધા રોજગારમાં સફળતા કેમ મળતી નથી ?—બુટપાલીસ કરનારથી શિક્ષક અને વડાપ્રધાન કે મુખ્ય દિવાન સુધીના માણસો વચલાવડમાંથી તૈયાર થયાં છે. દરેક ધંધા રોજગારમાં પણ આવું જ છે અને તેથી જ કેટલાકને જોઇતી સફળતા મળતી નથી. કારણ એટલું જ કે બુદ્ધિમત્તા કે બુદ્ધિચાતુર્ય અને અભિરૂચીની ઉણપ હોય છે. દરેક ધંધા તેની અભિરૂચી નહીં ધરાવનારાઓના હાથમાં મૂકાયલા છે. આ આગળ વધેલા જમાનામાં ચોતરફથી શરીરે મજબુત, ખડતલ અને બુદ્ધિમાં તિવ્ર માણસોની માગણી થયા

કરે છે. મેાટી ઉમરને છોકરો ભણીગણીને તૈયાર થયેા એટલે મા-બાપને પહેલી ચિંતા એ ઉત્પન્ન થાય છે કે તેને કયા ખાતામાં નાખવેા ? તેને દીવાન બનાવવેા કે મીસ્ત્રી, પત્રકાર બનાવવેા કે ફેરીયેા, રાજદ્વારી બનાવવેા કે ખેડુત, એન્જીનીયર બનાવવેા કે દાક્તર વિગેરે અનેક ઘડભાંગ ચાલે છે અને આખરે ધંધાની પસંદગી કર્યા પછી માલમ પડે છે કે આપણે ભૂલ કરી છે, જે ખાતું પસંદ કર્યું છે તેમાં બુદ્ધિચાતુર્ય ચાલે તેમ નથી, મતલબ કે તેને બંધ-બેસતું નથી.

ધંધાની લાયકાત જન્મ પહેલાં હેાવી જોઇએ—અભિ-રૂચી એટલે ધંધાને લગતી ખાસીયત ઉત્પન્ન કરવાનેા કાયદેા (Law of Genius) પાળવાથી ધારેલા ધંધાને બંધબેસતી સંતતિ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. નવી સંતતીના ઉદ્યેાગ ધંધાની પસંદગી તેનેા ગર્ભ બના-વતાં પહેલાં કરવી જોઇએ. માબાપે નક્કી કરીને ગર્ભ માટેની પ્રાથ-મિક તૈયારી પહેલા ચેાક્કસ ધંધાનું મનન–સંકલ્પ–કરવેા જોઇએ અને જેવા ચારિત્ર્ય અને ધંધાને બંધબેસતેા આત્મા ઘડવેા હેાય તેવી ભાવના અને અભિરૂચી પેાતપેાતામાં પલેાટવી–કેળવવી. આમ કરવાથી ભવિ-ષ્યના માણસની ફત્તેહ ચેાક્કસ થવાની. મનુષ્યનું આયુષ્ય એટલું ટુંકું છે અને માણસ માટે કાર્યક્ષેત્ર એટલું વીશાળ છે કે ભાવિપ્રજાના ધંધા માટેની એક ચેાક્કસ શાખા મુકરર કરીને તેવીજ ભાવના અને આંદેાલન ઉત્પન્ન કરીને ગર્ભધારણ ક્રિયા કરવી. કારીગર, ચિત્રશા-સ્ત્રી, શિલ્પશાસ્ત્રી, દાક્તર, વકીલ, રાજદ્વારી, ખેડુત, વ્યાપારી, ગવૈયેા, ચમાર, ઘડીયાળી, નાટકનેા નટ, વક્તા, ઇતિહાસકર્તા, નવ-લકથાકાર, સૃષ્ટિસૌંદર્યનાં ચિત્રેા દેારનાર, એન્જીનીયર, યાંત્રીક કળા જાણનાર, ધર્મગુરૂ, છાપનાર, મસ્તકશાસ્ત્રી, માળી, શેાધક, રસાયણ શાસ્ત્રી, કંટ્રાક્ટર, ગ્રંથકર્તા, ભઠીયારેા, વિગેરે વિગેરેમાંથી જેવી લ-યકાતવાળેા પુત્ર જોઇતેા હેાય તેને લગતું વ્યવહારિક પ્રાથમિક જ્ઞાન ગર્ભાધાન પહેલાં માબાપે મેળવવું અને પેાતાનાં વ્યસનેા તથા કુટેવેાને

ત્યાગ કરવેા. વ્યવસ્થિત બનવું કેમકે કુદરતને વ્યવસ્થિતપણું ગમે છે. આચાર વિચાર અને રહેણી કરણીમાં સત્ય બેાલવું અને સત્ય આચરવું. એક ભૂલ થઇ તેા બીજી થવાની જ માટે બહુ સાવચેત રહેવું. આ જમાનામાં જુઠું બેાલવું એ તેા નિત્ય નિયમ થઇ પડ્યેા છે તેટલા માટે ઉપલા શબ્દેા ઉપર ભાર મૂકયેા છે. ઇશ્વર પ્રત્યે શ્રદ્ધા રાખેા ધાર્મિક આસ્થા પ્રબળ કરવી, સ્ત્રી પુરૂષે સાત્વિક પ્રેમ ખીલવવેા, તંદુરસ્તી જાળવવી, બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને ગર્ભાધાન પહેલાં ૪ અઠવાડીયાં કે તેથી વધારે મુદત સુધી ભવિષ્યના બાળકને જે ધંધા માટે તૈયાર કરવેા હેાય તેની વ્યવહારૂ તાલીમ લીધા પછી તેની ભાવના પેાતાના વીર્યોત્પાદક તત્વેા ઉપર માનસિક સંકલ્પેા વડે મેાકલી તે તત્વેાના મિશ્રણ વડે નવેા ગર્ભ બનાવી ગર્ભાધાન કરવું. કેાઈ કહેશે કે આ બધી માથાંફેાડ છેાકરેા ઉત્પન્ન કરવા માટે છે પણ ધારેા કે તમામ તૈયારીને અંતે છેાકરી અવતરી તેા કેમ ? આગલા પ્રકરણમાં "છેાકરેા કે છેાકરી" વાળા સિદ્ધાંતેા વડે આ શંકા ટાળી શકાશે અને એ સિદ્ધાંતેા નિષ્ફળ ઉતરે તેાપણ કાંઈ નુકશાન નથી. છેાકરી અવતરી તેા પણ તે છેાકરીને અને તેની ભવિષ્યની પ્રજાને વારસામાં મળેલા ગુણેાનેા લાભ મળવાનેા અને વચલા વર્ગની બીજી સ્ત્રીએામાં તે પેાતાના બુદ્ધિચાતુર્ય વડે સરસાઈ મેળવી શકશે. જે ધંધાની અભિરૂચીવાળી પ્રજાને જન્મ આપવેા હેાય તેના ખરની ભાવના પતિ પત્નિએ ખીલવવી અને મન, વચન અને કર્મવડે ઘરમાં એકાં નવરાશ વખતે એજ ઘડભાંજ કર્યા કરવી, તેને લગતું સાહિત્ય વાંચવું, સમન્વય તેટલું વિચારમાં અને આચારમા મૂકવું અને ધંધા હુન્નરમાં મહાન નામના મેળવી ગયેલાંનાં ચારિત્રેા વાંચવાં. કવિએા, નવલકથાકારેા, શેાધકેા વિગેરેને કેળવીને બનાવાતા નથી પણ તેએા જન્મથી જ તેવી લાયકાત લેતા આવે છે. આપણામાં કહેવાય છે કે આતેા બાપકમાઉ નથી પણ આપકમાઉ થયેા છે ત્યાં જ ઉપલેા સિદ્ધાંત લાગુ પડે છે કે તેની નૈસર્ગિક શક્તિ તેની માતાના

ઉદરમાં જ ખીલી હોય છે અને બાપના સારા સંસ્કારો લઇ અવતર્યો હોય છે. બાળકને જન્મ આપતાં પહેલાં જ કેળવણી આપી શકાય છે તે મુદ્દો આ પ્રકરણમાં સ્પષ્ટ કરવામાં આવ્યો છે. ગર્ભાધાન પહેલાં જ સંસ્કાર કેળવ્યા હોય તો ગર્ભ રહ્યા સાથે જ કેળવણી શરૂ થાય છે. તમામ સ્કુલો, પાઠશાળાઓ અને કોલેજોના શિક્ષણ કરતાં માબાપનું શિક્ષણ અને ગર્ભાધાન પહેલાંના સંસ્કાર-ભાવનાઓ-અને માનસિક સંકેતો વધારે ચઢી જાય છે. બુદ્ધિશાળી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના આ સિદ્ધાંતો ગરીબ અને પૈસાદાર, મજુર અને રાજદ્વારી સઘળા કેળવી શકે તેમ છે અને વિચાર અને આચારમાં મૂકી શકે તેમ છે. જોડાની એક જોડ બનાવવામાં બુદ્ધિચાતુર્ય વાપરવું પડે છે તેમ એક લશ્કરને દોરવામાં પણ બુદ્ધિચાતુર્યની જરૂર પડે છે. ઘોડાને નાળ જડવામા તેમ જ એક મોટી આગબોટ બનાવવામાં, એક નાની ભીત ચણવામાં કે મોટું દેવળ બનાવવામા અને એક દીવાસળી સળગાવવામાં તેમજ એક મોટી તોપ ફોડવામાં પણ બુદ્ધિચાતુર્ય જોઇએ છે અને આ બધાં કારણોથી માબાપે ભાવી પ્રજાની અભિરૂચી-નૈસર્ગિક શક્તિ-પોતાના તન, મન અને આત્મામાથી પૂરી પાડવી. શરીરના દરેક અવયવને લોહી મળે છે તેમ ગર્ભાશયને પણ લોહી મળ્યા કરે છે અને લોહી સાથે જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુઓ કામ કરે છે એટલે માતાના બધા સંકલ્પો ગર્ભના બાળકમા રોપાય છે અને માતા સંકલ્પો બાપની સહાયતાથી પરિપક્વ થયા કરે છે.

ઉત્તમ ધંધો કયો?—આપણામાં કહેવત છે કે ઉત્તમ ખેતી. મધ્યમ વ્યાપાર અને કનિષ્ઠ નોકરી તે સિદ્ધાંતને અનુસરીને ખેતીનો ધંધો ઘણો પવિત્ર અને ઉત્તમ છે. આ ધંધા જેવું સુખ અને માનસિક શાંતિ બીજા એકે ધંધામાં નથી. વળી આ ધંધો કરનારની પ્રજા-સંતતિ-તેજસ્વી, સુંદર અને ફતેહમંદ નીવડે છે અને દુનિયાનું બુદ્ધિચાતુર્ય તેમાંથી જ ઉદ્‌ભવે છે. દુઃખદાયક બીના એ છે કે આ ધંધા પ્રત્યે લોકોની અભિરૂચી અને પ્રેમ ઘટી ગયાં છે અને તે શા

માટે ? કારણ કે હાલના ખેડુતો ખોટું જીવન ગાળે છે અને તેમને રીજ્યોનું કે જમીનદારો તરફનું જોઈતું ઉત્તેજન મળતું નથી પણ ત્રાસ વેઠવો પડે છે. આ કારણથી ખેડુતના છોકરાં પોતાનો બાપીકો ધંધો છોડીને શહેરોમાં ભરાય છે કારણ કે માબાપને બન્નેને આ ધંધા પ્રત્યે તિરસ્કાર હોય છે જેના સંસ્કાર ગર્ભદ્વારા વારસામાં ઉતરે છે. પરિણામ એ આવ્યું છે કે ગામડાનું પવિત્ર સુંદર જીવન શહેરી ગંદાં, અપવિત્ર, ધુડીયા અને ગરમીવાળાં જીવનની જગ્યા લેતું જાય છે. મુખ્ય કારણ પૈસો છે અને પૈસાની તૃષ્ણા વધતી જાય છે. ખેડુ પોતાનું કામ સંપૂર્ણ રીતે અને સમજીને કરે તો થોડી માથાકુટે આનંદ અને શાંતિથી વધારે પૈસો પેદા કરે. ૫૦૦ કે ૧૦૦૦ વીઘા જમીન જેવી તેવી ખેડી કે ખેડાવીને જેટલો લાભ લેવામાં આવે તેથી વધુ લાભ, ઉત્તમ ખેતી, ચીવટ અને લાગણીથી ૨૫ કે ૫૦ વીઘામાં, પોતાની જાતે પોતાને હાથે કરે તો મળી રહે. વધારે જમીન માટે ભાડુતી માણસો અને બીજાં ખર્ચો રાખવાં પડે ત્યારે થોડી જમીન માટે એક ખેડુતનું આખું કુટુંબ અને થોડીક બહારની મજુરી વડે વગરખર્ચે સારી નીપજ ઉપજાવી શકાય. જાત મહેનત, ખાતરની ક્રિયા અને રાજ્ય કે જાગીરદારોની દિલસોજીથી પાશ્ચાત્ય દેશોના ખેડુતો સુખી છે. તે ખેડુતોને ત્યાં ગાડી ઘોડા અને રમત ગમતનાં સાધનો છે. ઘરમાં રાચ રચીલું અને હાર્મોનીયમ કે પીયાના જેવાં વાજીંત્રો શીખે હોય છે ત્યારે હિંદુસ્થાનના ખેડુતો દેવાદાર, આળસુ, વ્યસની અને ભુખે મરતા હોય છે. ઘરમાં માટીના ઠામ, ઘંટી, ખાટલા ગોદડાં તથા ભુખે મરતાં થોડાંક ઢોર સિવાય બીજી મીલકત હોતી નથી. જમીનને ઉંડી ખેડીને ખાતર નાખવામાંઆવે અને આડી ઉભી રોપીને વખેડવામાં આવે તથા વાવેતર ઉપર દેખરેખ રાખવામાં આવે તો ખેડુત કદિ નિર્ધન કે નિરાશ થાય નહીં. જાત મહેનત શાસ્ત્રિય રીતે અને પદ્ધતિસર થવી જોઇએ અને પોતાથી ખેડી શકાય એટલી જ જમીન રાખી તેને સુધારવી જોઇએ. એક ફ્રેંચ ખેડુતને ખે-

પુત્રીઓ હતી તેમાંની મોટીને દાયજામાં પોતાનું દ્રાક્ષનું અરધું ખેતર આપ્યું છતાં બાકીના અરધા ખેતરમાંથી જાત મહેનતથી આખા ખેતર જેટલી ઉત્પન્ન મળી રહી. બીજી છોકરી પરણી તેને પણ દાયજામાં પોતા પાસે રહેલ ખેતરમાંથી અરધું ખેતર આપ્યું તે છતાં પોતા પાસે બાકી રહેલા ટુકડામાંથી જાત મહેનત અને કાળજીથી આખા ટુકડા જેટલી ઉત્પન્ન થવા લાગી. આ ગપ્પો નથી પણ સત્ય હકીકત છે. સાર એ છે કે પોતાથી ખેડાય તેથી વધુ જમીન કદિ પણ રાખવી નહીં. પાણીના સાધનવાળી જમીન સુધારીને શાક ભાજી અને ફળફળાદી ઉગાડવામાં આવે અને તેમને શાસ્ત્રીય અનુભવને આધારે ઉછેરવામાં આવે તો અને સાથે સાથે થોડું અનાજ, જાનવરો વિગેરેની પેદાશ-સારી ઓલાદ-ઉત્પન્ન કરે તો ખેડુ સુખી જીંદગી ગાળી શકે. શહેરનાં ગંધાતાં, મેલાં, ભ્રષ્ટ અને ગરમ વાતાવરણમાં જે છોકરાં જન્મે અને ઉછરે તે ગામડાંની સ્વચ્છ, સુંદર, પવિત્ર અને શાંત જીંદગીમા ઉછરેલાં જેવા ચપળ, સુંદર. તંદુરસ્ત, પવિત્ર અને મજબુત હોઇ શકે નહી. ખેડુતો સ્વચ્છ રહેતાં શીખે, બધી બાબતો વ્યવસ્થા પૂર્વક રાખે, ધંધાને લગતું વાચન વાંચે, એકાદ માસિક કે અઠવાડીક અને થોડાં પુસ્તક-ધંધાને લગતાં-વસાવે તો તનની કસરત સાથે માનસિક ખોરાક પણ મળે. ગરીબમાં ગરીબ ખેડુત થોડુંક ભણતર ભણીને આ બધું રાખી તથા નભાવી શકે. ખેડુતે પોતાના કામની ગોઠવણ એવી રાખવી કે મનની અને તનની મહેનત પછી આરામ મળે. ખેડુતોએ પોતાની સ્ત્રી અને ખેતીમાં કામ કરનારાં બૈરાંને ગુલામ કે અકલમુદાં ગણવાં નહીં. તંદુરસ્ત, યુવાન અને સુંદર સ્ત્રી ખેડુતને પરણ્યા પછી તેને લાયકનાં કામકાજ પછી તેને પુરતો આરામ આપી તેનું મન ઉલ્લાસ અને પ્રફુલ્લિત રાખવામાં આવે તો તે જલદી ખડખડી જાય નહીં, માંદી પડે નહીં, ખેતીના જીવનથી કંટાળે નહીં અને તેનો દૈવી આત્મા પશુ જેવો બનવા પામે નહીં. સ્ત્રીની આવી પદવીથી તેને પેટ જન્મતા બાળકો ખેતી માટે

અભિરૂચી ધરાવનારાં જ જન્મશે અને પોતાનો વંશપરંપરાનો ધંધો હોંશેહોંશે ઉત્સાહભેર ચલાવ્યે જશે. સામાન્ય રીતે બીજા મજુરો કરતાં ખેડુતોને વધુ ખોરાક અને પોષણની જરૂરીયાત છે, પણ તે સાથે વ્યસનો હોવાં જોઇએ નહીં. દરેક ખેડુતને ત્યાં દુઝાણું અવશ્ય હોવું જોઇએ અને નિત્યના ખોરાકમાં છાશ તથા રોટલો અને રોટલી સહવારે તથા સાંજે દુધ, ભાત કે રોટલો ખીચડી હોવાં જોઇએ. આખી દુનિયામાં માંસાહાર ફેલાયો છે પણ દુનિયાના ખેડુ વર્ગનો મોટો ભાગ માંસાહાર કરતો નથી તે વધારે ઇષ્ટ છે કેમકે માંસાહારથી પુરતી તાકાત મળતી નથી અને દુઃખ દરદો વધી પડે છે. ગ્રીસ અને રોમની પ્રજા માંસાહાર કરતા શિખ્યા પછી નબળી પડતી ગઇ. માંસાહાર કરનારી કરતાં વનસ્પતિનો આહાર લેનારી પ્રજા શારીરિક અને માનસિક શક્તિમાં ચઢીયાતી, સુંદર, તદુરસ્ત અને મજબુત હોવાથી તેમની સંતતી પણ તેવીજ થાય છે.

ગામડાં અને શહેરોનાં જીવન—શહેરો ગામડાંમાંથી બન્યાં છે પણ અત્યારે ગામડાં ઉજડ બની શહેરો ગીચ બનતાં જાય છે પણ ખરૂં બળ, તાકાદ, ખુબસુરતી, અને દીર્ઘાયુ તો ગામડાંના જીવનમા ટકી રહે છે. શહેરી જીંદગી આપઘાતિક છે અને આટલા માટેજ ખેતીનો ધંધો વધુ લોકપ્રિય બનાવી ગામડાંની જીંદગી લોકપ્રિય કરવી જોઇએ. અત્યારની લોકોની રહેણીકરણી, કેળવણીના સંસ્કારો અને દેખાદેખીથી ગ્રામ્ય પવિત્ર જીવનને બદલે ગંદું શહેરી જીવન લોકોને પ્રીય થઇ પડયું છે જેને પરિણામે પ્રજા હિનવીર્ય, અલ્પાયુષી અને માયકાંગલી થઇ ગઇ છે તે આપણે નજરે જોઇએ છીએ પણ જાણ્યા છતાં શહેરનો મોહ છોડી ગ્રામ્યજીવન પસંદ કરતા નથી અને પૈસા કમાવા કે મેળવવાની હાય વરાળમાં અકાળે મરણ શરણ થઇએ છીએ.

મનુષ્ય જન્મ શા માટે છે?—આ પૃથ્વી ઉપર માણસનું શરીર બહુ થોડાં વર્ષો ટકે છે એટલે આપણી જીવન યાત્રા આ લોકમાં રહીને પરલોક–સ્વર્ગ–ની સાધના કરી લેવા માટે છે માટે દરેક માણસે

સદાચારી બની બીજાને સદાચારી બનાવવાં. બુદ્ધિ કર્માનુંસારીણી હોવાથી સતકર્મો કરો અને સુપ્રજા–ઉત્તમ સંનતિ–બનાવો. ધાર્મિક પ્રકૃતિ, જાતિધર્મ, સત્ય, આશા, પરોપકાર, પુજ્યભાવ, ભક્તિભાવ, નૈસર્ગિકભાવ એ બધા ગુણો ધરાવનારી પ્રજા ઉત્પન્ન કરો અને દુનિયામાં તેવું વાતાવરણ ફેલાવો. ધાર્મિક તત્વથી કેળવાયલું બુદ્ધિચાતુર્ય–નૈસર્ગિકતા–વીસ્તાર પામે છે અને પ્રકાશમાં આવે છે. જો બુદ્ધિચાતુર્ય ખરાબ વાસના તરફ દોરવાય છે તો અધોગતિ અને મુંઝવણ સાથે એક ભૂલ પાછળ અનેક ભૂલો થવાની એ નક્કી માનવું.

ધર્મ એ ઉન્નત્તિનો માર્ગ છે—સ્વામી **રામતિર્થ** પોતાના સંસાર-ત્યાગ પછી ધર્મના સંબંધમાં એવો ઉપદેશ આપે છે કેઃ–દરેક ધર્મ શીખવે છે કે ધર્મ એ ઉન્નત્તિનો માર્ગ છે અને પરમેશ્વર સર્વત્ર વિરાજમાન છે; પણ શોકની વાત છે કે આ વાત જાણવા છતાં અને સમજાવવા છતા એક ક્ષણ પણ કોઈના મનમા ઇશ્વરનો ડર નથી આવતો. જો આપણે પરમેશ્વરના અસ્તિત્વને માનતા અને પિછાણતા હોત, તો તેની હાજરીમાં (કેમકે તે સઘળે વ્યાપક છે) સ્ત્રીઓની સામે તાકતી વખતે આખ ફૂટી ન જાત! જુઠું બોલતી વખતે છભ કપાઇ ન જાત! આચરણ ન હોય તો વિદ્યા વ્યર્થ છે બલ્કે હાનિકારક છે. બ્રહ્મશ્રોત્રિયે બ્રહ્મનિષ્ઠ બનવું જાઇએ. મગજમા જે તંતુઓ જ્ઞાનને ગ્રહણ કરે છે તેમને જ્ઞાનેંદ્રિય કહે છે અને જે તંતુઓ અંદરના જ્ઞાનને બહાર કાઢે છે (વ્યવહારમા આણે છે) તેમને કર્મેંદ્રિય કહે છે. આરોગ્યને જાળવી રાખવા માટે આ બન્ને પ્રકારની ઇંદ્રિઓને ઉપયોગમાં લેતા રહેવું જોઇએ, નહિ તો પરિણામ સારૂં નહિ આવે. જે બ્રહ્મશ્રોત્રિય બ્રહ્મનિષ્ઠ નથી હોતા, તેમની સ્થિતિ એવી છે કે તેઓ વિદ્યાને પોતાની અંદર ઠાંસી ઠાસીને ભર્યે જાય છે, પરંતુ તેને બહાર–આચરણમાં કાઢતા નથી; મતલબકે તેઓ એકજ પ્રકારની ઇંદ્રિઓનો ઉપયોગ કરે છે અને બીજા પ્રકારની ઇંદ્રિયોને નકામી કરી મૂકે છે. એવા લોકોને આધ્યાત્મિક કબજીયાત અને બુદ્ધિનું અજીર્ણ થઇ જાય છે

અને તેજ કારણુસર તેઓ લડાઇ ઝગડામાં પડયા રહે છે. સારાંશ કે સંસારમાં સફળતા પ્રાપ્ત કરવા માટેની શરત એ છે કે આપણામાં જેટલી બુદ્ધિ છે તેને કેવળ તાર્કિક જ નહીં રાખતાં વ્યવહારમાં પણ મૂકવી જોઇએ. પ્રત્યેક ધર્મનો પહેલો સિદ્ધાંત એ છે કે ઇશ્વરને માનો અને ઓળખો. શું તમે તે પ્રમાણે વર્તો છો? કદિ નહિ. જો કદિ તમે તે પ્રમાણે ચાલતા હોત તો શું પરમેશ્વરની એટલીએ પરવા અને ઇજ્જત ન કરત કે જેટલી તમારા ગામના એક નાના કે મોટા અમલદારની કરો છો? અમલદાર દેખતાં તમે કોઇ સ્ત્રી તરફ તાકીને જોતા નથી, કોઇ ખરાબ શબ્દ વાપરતા નથી, નિર્લજ ચેષ્ટા કરતા નથી, બિભત્સ શબ્દો બોલતા નથી પણ તમારો પરમેશ્વર જે ચોવીશે કલાક તમારા સાથે જ છે તેની તમે તો દરકાર પણ કરતા નથી અને ગમે તેમ વર્તો છો.

ફાનસનું આવરણ છતાં નગ્ન દીવો કેટલો પ્રકાશ ફેલાવે છે? પૂષ્પની સુગંધ તો બગીચાની દીવાલોને પણ કુદી જાય છે. તે જ પ્રમાણે ધાર્મિક ઝગડા ફક્ત તે લોકો માટે જ છે કે જેઓ પોતાના આંતરિક પ્રકાશને વ્યવહારમાં મૂકતા નથી. જેમના મન અને વાણી એક છે તેમના ઉપર સો જાનો કુરબાન છે (સદ જાં ફિદાએ આં કે ઝબાનો દિલશ યકીસ્ત). લેમ્પમાંથી પ્રકાશ નીકળે છે તેનું કારણ તેનું ચીમની રૂપી શરીર સ્વચ્છ અને નિર્મળ છે. એજ પ્રમાણે માણસો પણ પોતાના મનની કાળાશ અને અહંકારને કાઢી મૂકે તો પોતાના અંદરનો પ્રકાશ પણ આપોઆપ જ બહાર નીકળી આવશે. દૃષ્ટાંત–તમારા હાથમાં ફાનસ છે તે તમને ૨૦૦ ડગલાં સુધી અજવાળું આપે છે. આગળ વધશો તો બીજાં ૨૦૦ ડગલાં અજવાળું આપશે. એ પ્રમાણે તમે ઘણા ગાઉ સુધી પહોંચી શકો છો. ફાનસ ાગર અંતિમ સ્થાનની ચર્ચા કરવા મંડી પડો તો લડાઈ–ઝગડા ઉત્પન્ન ાાય. આપણા ધાર્મિક સિદ્ધાંતોની પણ એજ દશા છે. જો તમે તમારો ાાર્ગ કાપતા ચાલશો તો લડાઈ–ઝગડાનો વખત આવશે નહિ પણ

તમે જ્ઞાનને કે પ્રકાશને અલગ રાખી પહેલેથી જ તર્ક-વિતર્ક કરવા માંડશો તો ઝગડા થવા સંભવિત છે. વર્તમાનમાં જે વસ્તુસ્થિતિ તમને પ્રાપ્ત હોય તેમા જ સંતોષ માની તેનો લાભ લ્યો-સદુપયોગ કરો. વર્તમાનમાં તમારા પાસે જેટલો ઇશ્વરી પ્રકાશ-જ્ઞાન અને શક્તિ હાજર હોય તેટલાને ઉપયોગમાં-અમલમાં આણો, એટલે પછી આગળ તમોને માર્ગ મળી રહેશે. સફળતાની પહેલી શરત એ છે કે હૃદયમાં પ્રકાશ-પ્રભુપ્રેમ-પ્રભુ પ્રત્યેની કૃતજ્ઞતા ઉભરાઇ જાય. જે જે લોકો અને જે જે જાતિઓ સફળતા પામી છે તેમણે ફળનો વિચાર કર્યા વગર કર્મોજ કર્યા છે. જો કોઈ પણ ઇતિહાસ અથવા કોઇ પણ જીવન ચરિત્રમાં આની વિરૂદ્ધ લખ્યું હોય તો તે વાત છેક ખોટી છે. ઇશ્વરપ્રાર્થનાના બે પ્રકાર છેઃ—માગવું અને અર્પણ કરવું. માગવું તે સ્વાર્થ છે. ભીખારી તમારા પાસે માગવા આવશે તો તમે મોં ફેરવશો. તે પ્રમાણે તમે પરમેશ્વર પાસે ભીખ માગશો તો તે પણ મોં ફેરવશે. અર્પણ કરવું એ જ પ્રાર્થનાનો સાચો પ્રકાર છે. પરમેશ્વરને હૃદયની પવિત્રતા સાથે ભજો. પ્રકૃતિ પોતાના નિયમ પ્રમાણે બળતા દીવાને પ્રાણવાયુ ઑકસીજન આપે છે. દીવા જેવી નિર્જીવ વસ્તુ માટે જે પ્રભુએ તેના ભોજનની વ્યવસ્થા કરી રાખી છે તે માણસને તેનાથી વંચિત નહિ રાખે પણ શરત એટલી જ કે માણસમાં કર્મ કરવાની ધગશ જોઇએ.

ધાર્મિક ભાવના કેળવો—દુનિયામાં પુરૂષાર્થ કરી, સારી પ્રજા મૂકી ધાર્મિક ભાવના કેળવો. આ ભાવના દેરે, મંદિરે કે મસીદે જવાથી કેળવાય છે તે કરતાં નિત્યકર્મોથી ઘણી વધારે કેળવાય છે. સદાચાર, સદ્‌ગુણ અને પવિત્રતા-પરહેજી-થી ધાર્મિકવૃત્તિ પોષાય છે. જાણી જોઇને ખરાબ કમ કરવું નહીં. દરેક માણસની ખરાબ બાજુ નહીં પણ ઉજળી બાજુ જોતા રહો. દુ:ખી અને દર્દીઓ પ્રત્યે દયા રાખો. જે જે સારાં કાર્ય કરો તે ઇશ્વર પરાયણ કરો. બદલાની કે માનની આશા કદિ ન રાખો. જેનામાં શ્રદ્ધા છે તેનામાં ઇશ્વરી

અંશ દાખલ થાય છે. ધાર્મિક પૂજ્યભાવથી પવિત્રપણું વધે છે. જે માબાપોમાં ઉપલા ગુણો હશે તેમના બાળકો પણ તેમના જેવાં જ થશે.

સહવાર સાંજ પ્રાર્થના કરો—દરેક માણસે રોજ સહવારે અને સાંજે ઈશ્વરની પ્રાર્થના કરવાનું ચુકવું નહીં. ચિત્ત ઠેકાણે રાખીને ખરા દિલની પ્રમાણિક પ્રાર્થના કરવી. મળેલી ફત્તેહ માટે ઈશ્વરનો પાડ માનવો અને ભવિષ્યની અભિલાષાઓ પાર પાડવા વિનંતિ કરવી. પ્રમાણિક ઈચ્છા માટેની વિનંતિ અફળ જતી જ નથી. ઈચ્છા દૃઢ થતા શક્તિ આવે છે, શક્તિથી કાર્ય થાય છે અને શુદ્ધ નિષ્ઠાથી તે પાર પડે છે. સ્ત્રી અને પુરૂષ, માતા અને પિતા, બાળકો અને વૃદ્ધો બધાએ સાથે મળી પ્રાર્થના કરવી અને વારાફરતી પ્રાર્થના બોલવી. આ કહેવાતા સુધરેલા જમાનામાં કેટલાક માણસો પ્રભુ પ્રાર્થના કરતાં પણ શરમાય છે તેમણે તે ખોટી શરમનો ત્યાગ કરીને ઘરના માણસો સાથે પરમેશ્વરની પ્રાર્થનામાં જોડાવું અને તેનો નિત્ય અભ્યાસ રાખવો એટલે ઇશ્વર શું છે તેનું ભાન થશે.

પૈસો પૈસો અને પૈસો—આ હાયવરાળના જમાનામા માણસોને પૈસા સિવાય બીજું કાંઇ સુજતું નથી. પૈસા માટે હાયવોય કરનાર માટે આ પ્રકરણ નકામુ છે કેમકે પૈસાની આકાંક્ષા અને તૃષ્ણાને લીધે ખરૂં જીવન જીવી શકાતું નથી. વધારે અધમ જીવન તો તે લોકોનું છે કે જેઓ હજારો માણસની મહેનતનો પૈસો પોતે એકલો ભોગવે છે, અને બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો પારકાને માટે એકઠો કરે છે. આ ધાંધલમાં તેને બીજા માણસોની જરૂરીયાત અને મુસીબતોનું ભાન રહેતું નથી. પરિણામે તેના સ્વભાવમા માણસાઇનો અંશ રહેતો નથી. જીંદગીનાં સુખ તે ભોગવી શકતો નથી, અરે પૂરો ખોરાક ખાતો નથી, પૂરો શ્વાસ પણ લેતો નથી અને પૂરૂં પાણી પણ પીતો નથી. સ્ત્રી અને છોકરાંને તો તે પૈસા પછી બીજે નંબરે અગત્યનાં ગણે છે. કહેવાતા શેઠીયાઓ માટે આ શબ્દો છે. તેઓ સહવારના ૮ વાગે કામ ઉપર જાય છે અને રાતના ૮ વાગે

પરવારે છે. ઘેર આવે છે ત્યારે એટલા થાકેલા અને ગુંચવાઈ ગયેલા હોય છે કે ખાઇને સુઇ જાય છે. તેમનાં સુંદર ઘર, બાગ બગીચા, બાળબચ્ચાં અને કુટુંબકબીલામાં તેમને આનંદ આવતો નથી. બધાને માટે તેઓ ખર્ચ કરે છે પણ પોતે કાંઈ ભોગવતા નથી. પોતાની મનોહર સ્ત્રી કે સુંદર કુટુંબને જોવાનો પણ તેને વખત નથી હોતો. ઘેર થાક્યા પાક્યા આવ્યા એટલે છોકરાં વળગે તે લપ તેને ગમતી નથી. બાપા એ શબ્દ તો ભાગ્યેજ સાંભળવામાં આવતો હશે. આવા પિતાશ્રીના બાળકો મોટાં થઈને પિતાની પરવા ન કરે કે બીજી-રીતે વર્તે તેમાં કાંઇ નવાઇ ? ધીમે ધીમે છોકરાં સંકલ્પો કરે છે કે બાપા મરે અને મુડી હાથમાં આવે તો ઠીક. પૈસાનાસગા બાપના છોકરાં પણ પૈસાનાસગા, બાપના નહીં.

જીવી જાણો—પૈસાની હાય વરાળ મૂકી જીવી જાણો. જીવન યાત્રામાં પૈસાની જરૂર ખરી પણ તે માટે અતિઆસક્તિ-તૃષ્ણા-શા માટે જોઇએ ? પૈસા મેળવવાની ઉતાવળ-દોડધામ-ધીમે ધીમે અરે ઘણા ધીમે ધીમે કરો. પૈસો ભેગો કરી લઇએ એટલે ઘડપણમાં આનંદથી રહેવાય એવો ખ્યાલ રાખવો ઇષ્ટ નથી. ઘડપણમાં બેઠા બેઠા ખાશું એ ભાવનાજ અવળી છે. મરતા સુધી માણસે-સ્ત્રીએ તથા પુરૂષે-પ્રયત્ન કર્યા કરવો. જે માણસ પવિત્ર અને વાસ્તવિક જીવન ગાળે છે અને મરતા સુધી કામ કરે છે તે દીર્ઘાયુ ભોગવે છે અને મરવાની ઈચ્છા થાય છે ત્યારે નિદ્રામા પડ્યો હોય તેમ શાંતિથી મરે છે કારણ કે તેના આત્માને કોઈ જાતનો ભય કે દરદ હોતું નથી. પૈસો મેળવો પણ એવી રીતે મેળવો કે તમારા સત્ય જીવનમાં અંતરાય રૂપ તે થાય નહીં. તમારી ચાલતી જરૂરીયાત સચવાય અને આકસ્મિક સંજોગોમાં ઉપયોગી થાય એટલું દ્રવ્ય પ્રાપ્ત કરો. આમ કરવાથી તમો ધનાઢ્ય શેઠીયા કરતા ઘણા સુખી થશો.

મા બાપની ફરજ—સુખી દંપતિએ પ્રથમ તો પોતાનું ઘર સુખરૂપ બનાવવું જોઇએ અને સંતાનોત્પત્તિનો વિચાર થાય તે

પહેલાં તે સંતતિના ચારિત્ર્યને ઘડનારી પોતપોતાના મનકામના નિશ્ચત ફરી તેને દઢિભૂત બનાવવી અને મન વચન અને કર્મવડે ભાવી બાળક માટેના પોતાના મનોરથો કેળવવા ચાર અઠવાડીયાં સુધી તેનું ચિંતવન કરી માનસિક આંદોલનો પોતાના જનનેન્દ્રિય તત્વો ઉપર ફેંકવાં અને સ્ત્રી ઋતુમતિ થઇને ઋતુસ્ત્રાવ બંધ પડયા પછી ગર્ભાધાનની ક્રિયા કરવી અને ગર્ભ રહ્યા પછી ૯ માસ સુધી પોતાના ભાવી સંકલ્પનું બન્ને જણાંએ મળીને સંગઠન કરવું. બાળક અવતર્યા પછી એવીજ ભાવનાથી તેને ઉછેરો તેમ તેમ બાળક જેવી ચેષ્ટા કરી બાળક બનો–બાળકના મિત્ર બનો, તેમના માર્ગદર્શક બનો, તેમના દરેક શબ્દનું સમાધાન કરી તેને સંતોષ આપો, મોટાં થયે કેળવો, સંસ્કારી બનાવો અને તમારૂં બાળક તમને આ પૃથ્વી ઉપર પ્રત્યક્ષ પિતા તરીકે જુએ છે તેમ તેને ધીમે ધીમે સમજાવો કે સ્વર્ગમાં આપણો પિતા–પ્રભુ–છે તે પ્રભુમય આપણે બની જઇએ.

સંતતિ કેવી હોવી જોઇએ ?—ઇશ્વરે માણસ માત્રને વિચાર શક્તિ અને બુદ્ધિ આપ્યાં છે પણ તેનો સદુપયોગ થાય છે તેમ ગેરૂપયોગ પણ થાય છે જે સીનેમા અને નાટકના દૃષ્યોથી આપણે જાણીએ છીએ અને એટલા માટેજ સદ્દબુદ્ધિ અને ચારિત્ર્યશાળી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવી જોઇએ. સદ્દબુદ્ધિ સાથે પવિત્રપણું અને સુંદરપણું જોડાયલાં છે. છોકરાં હમેશાં તેજસ્વી, હસમુખાં અને આનંદી હોવાં જોઇએ. ખરાબ સંજોગોમાં અને બેદરકારીમા ઉછરેલાં છોકરાં ચીડીયાં, રીસાળ, મુજી, ઉશ્કેરાઈ જાય તેવી ગરમ પ્રકૃતિનાં, રોતલ અને બદસીકલ હોય છે. આવાં છોકરાના માબાપોની મુશીબત, ચિંતા અને અવ્યવસ્થાનો પાર હોતો નથી. ગર્ભાધાનની પ્રાથમિક તૈયારી પહેલાં માબાપના મન ઉપર કોઈ જાતનો બોજો હોવો જોઇએ નહીં અને ગમે તેવા સંજોગો હોય તો પણ મન ઉપર સંપૂર્ણ કાબુ રાખવો. પ્રાથમિક તૈયારી દરમીયાન ઘર સળગી જાય, બીજાં નુકસાન થાય કે દુ:ખના ડુંગર આવી પડે તોપણ તેમણે સદા આનંદી રહેવું અને

થયેલું નુકસાન હસ્તે મોઢે સુધારી લેવું. આવા સંજોગો ઓળંગીને દૃઢ મનથી કરેલું ગાર્ભાધાન બુદ્ધિશાળી, સુંદર, સુખી, તેજસ્વી, હસમુખી અને તંદુરસ્ત સંતતિ નીપજાવે છે અને માબાપને સદા આનંદ આનંદ થઇ રહે છે. માબાપ બ્રહ્મચર્ય પાળનારાં, સદાચારી અને સંયમી હોય તો પરિણામ વધારે સારૂં નીપજે છે. દુનિયામાં વ્યભિચાર, હસ્તદોષ, અનીતિ વિગેરે કેમ ફેલાતાં જાય છે તે તમો જાણો છો? તમારા આત્માને જ પૂછો એટલે જવાબ મળશે. આપણે બ્રહ્મચર્ય પાળ્યું છે? ગર્ભાધાન પહેલાં આપણે મન, વચન અને કર્મથી સંયમી અને ચારિત્ર્યશાળા રહ્યા છીએ? જો આમાંનું કાંઈ આચર્યું ન હોય તો આપણો તે વારસો—ખાસીયત—કુટેવ ખરાબી—આપણા બાળકોને મળવાનો જ અને તેઓ હસ્તદોષવાળાં કે વ્યભિચારી થવાનાં અને આપણાં બાળકોને આપણે આવાં ઉત્પન્ન કર્યાં તે માટે આપણે પરમેશ્વરના ગુન્હેગાર રહેવાના જ.

માબાપની જવાબદારી—આ બાબત ઘણું કહેવાનું છે પણ આ પ્રકરણ પુરૂં કરતાં પહેલાં ટુંકામાં જણાવવાનું કે પવિત્ર, બુદ્ધિશાળી, સત્યાચરણવાળા, ધાર્મિક ભાવનાવાળા, તેજસ્વી, સુખી, પ્રફુલ્લિત, હસમુખાં અને દીર્ઘાયુ બાળકો ઉત્પન્ન કરવા માટે સમજુ માણસોને માટે આ આખું પ્રકરણ પુરતું છે પણ જે માબાપો અસ્થિર મનના અને કુદરતના કાનુનો પ્રત્યે શ્રદ્ધાવગરનાં છે તેમને માટે આ બે હજાર વર્ષના તમામ કાયદા અને દલીલોનો સાર અને તત્વ એક ડઝન પાનામાં પુરતો નથી અને તેમને ગળે આ બાબતો ઉતરવાની નથી એટલે તેઓ પોતાના જીવન ક્રમમાં ફેરફાર કરી શકવાનાં નથી. તેમને માટે આવાં પુસ્તકો કોડીની કીમતનાં છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

ગર્ભાધાન માટેનો અનુકુળ સમય.

વનસ્પતિ અને પ્રાણી વર્ગમાં પણ સંયેાગ ધર્મ રહેલો છે. તેઓ પોતપોતાને અનુકુળ ૠતુ કે સમય પ્રાપ્ત થયે સંયેાગ ક્રિયા કરી લે છે. યેાગ્ય સમય આવ્યા પહેલાં તેમને આવી પ્રેરણા પણ થતી નથી. તેઓ પોતાનો આ ધર્મ દિવસના પ્રકાશ દરમીયાન બજાવે છે જ્યારે માણસ જાતે રાત્રી અને અંધારાને. વખત પસંદ કર્યો છે. આર્ય શાસ્ત્રો રાત્રીનો વખત પસંદ કરે છે. અને તેના ટેકામાં જણાવે છે કે દિવસે કરવામાં આવેલું ગર્ભાધાન બાળકના પિતાને માનસિક અને શારીરિક રીતે નુકસાનકર્તા છે. પાશ્ચાત્ય વિદ્વાનો પૈકીના કેટલાક એવા અનુમાન ઉપર આવ્યા છે કે સહવારના ૯ થી ૧૧ વાગ્યાનો સમય વધારે અનુકુળ અને બંધબેસતો છે કારણ કે તે વખતે સ્ત્રી પુરૂષ થાકેલાં હોતાં નથી અને ચડતા પહેારનો તાજો ઉત્સાહ કુદરતમાં અને મનુષ્ય શરીરમાં વ્યાપક હોય છે. વનસ્પતિની વૃદ્ધિ અંધારા કરતા અજવાળાંમાં વધારે જલ્દીથી અને વધારે તંદુરસ્ત રીતે થાય છે અને કુદરત તેમાં સહાય કરે છે તો માણસે પણ અજવાળું અને પ્રકાશનો લાભ લેવો. આ બધાં અનુમાનો મતભેદ ધરાવનારાં હોવાથી આપણી આર્ય પ્રનાલિકા અકુદરતી ગણી કાઢવા જેવી નથી અને એટલા માટે રાત્રીનો ૯ થી ૧૦ વાગ્યા સુધીનો સમય ગર્ભાધાન માટે સારો લેખી શકાય. રૂઢી, દશકાળ અને ખરાબ ભાવનાઓને લીધે આ પવિત્ર ક્રિયાને અધમ અને ભ્રષ્ટ બનાવી મૂકવામાં આવી છે.

હિંદુ સંસારની દરેક ક્રિયા ધાર્મિક વિધિ–સંસ્કાર–આપીને કરવામાં આવે છે તેમ લગ્નક્રિયા ઘણીજ પવિત્ર ભાવનાથી કરવામાં આવે છે. લગ્ન પહેલાંના અને પછીના નિયમો, રૂઢી અને રીવાજો

ઘણા પવિત્ર હોય છે. વરકન્યાને સ્વચ્છ અને સુંદર રાખવામાં આવે છે તેટલાં સુંદર તેમના મન ઘડાયલાં હોતાં નથી. લગ્ન પછી અમુક દિવસો સુધી બન્નેને સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવામાં આવે છે તે રીવાજ પણ હેતુપૂર્વક હશે. કન્યાને સારો દિવસ જોઇ સાસરે વળાવવામાં આવે છે અને વરને પણ સાધન સગવડ કરી આપી કેટલીક છુટ આપવામાં આવે છે. આ બધાંનું કાંઇ રહસ્ય તો છે જ પણ વાસના અને વાતાવરણ અધમ બનાવી મૂકવામાં આવેલાં હોય છે.

માતાના ગર્ભાશયમાં બાળક–ગર્ભ–સરાસરી ૨૬૦ થી ૩૦૦ દિવસ એટલે લગભગ ૯ થી ૧૦ મહીના રહે છે અને ત્યાર પછી પ્રસવ થાય છે. કુદરતની ખરી શોભા વસંત ઋતુમાં હોય છે અને તે વખતે સૂર્યનો પ્રકાશ પણ સારો હોય છે. આ ઋતુમાં ગર્ભાધાન થાય અગર ગર્ભનો જન્મ થાય તે વધારે ઇચ્છવાજોગ પ્રસંગ છે માટે બનીશકે તેમણે આ ઋતુનો લાભ લેવો.

ચોમાસામાં કે શીયાળામાં જે બાળકનો પ્રસવ થાય તે બાળકને ઘણો વખત અંધારામાં–બંધિચ્ચ હવામાં–રાખવામાં આવે છે જેથી તેને શરૂઆતમાં ખુલ્લી હવા કે અજવાળાંનો લાભ મળતો નથી કે જેની તેને ઘણી જરૂર હોય છે. વસંતઋતુમાં જન્મેલા બાળકને બહાર કાઢી શકાય છે અને હવા અજવાળાંમાં રાખી શકાય છે. વસંત ઋતુના સૂર્યનાં કીરણો આ પૃથ્વી ઉપર નવચેતન રેડે છે અને તે ચેતનની બાળકને–નવાં બાળકને ઘણી જરૂર હોય છે. વનસ્પતિનાં નવાં પુષ્પો બીજી ઋતુઓ કરતાં વસંતઋતુમાં વધારે નવપલ્લવિત હોય છે એટલા માટે જ વસંતને ઋતુઓની રાણી ગણવામાં આવી છે. વસંત ઋતુમાં બાળકો ખીલે છે, મજબુત થાય છે, તંદુરસ્ત બને છે અને તેજસ્વી થાય છે. આ ઋતુમાં બહાર ફેરવવામાં આવેલાં બાળકોની શરીર સંપતિ એટલી મજબુત થાય છે કે તે ઠંડી ઋતુ સહન કરી શકે છે અને તેની ખરાબ અસરો સામે ટકી શકે છે.

સ્ત્રી ઋતુમતિ થયા પછી રજનો સ્ત્રાવ બંધ થયા પછી તરતજ ગર્ભને ધારણ કરે તો તે ગર્ભ સારો બંધાય છે કેમકે તે વખતે સ્ત્રી બીજ ઘણીજ તંદુરસ્ત હાલતમાં હોય છે અને એ તાજાં સ્ત્રી બીજની પુરૂષના વીર્ય વડે ગાભણ ક્રિયા થાય તો તેમાંથી મજબુત અને તંદુરસ્ત શરીર બંધાય છે. ગર્ભાધાનને દિવસે પતિ પત્નિએ ખુશમીજાજી રહેવું અને પવિત્ર, તેજસ્વી, સુખી, તંદુરસ્ત, બુદ્ધિશાળી, ચારિત્ર્યવાન અને દીર્ઘાયુ બાળક ઉત્પન્ન કરવાની ભાવનાઓ હમેશ કરતાં તે દિવસે વધારે પ્રબળ કરવી અને નાહી ધોઇને ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરવી કે હે પરમેશ્વર, તું અતર્યામી છો, તારી હાજરી સઘળે છે, તારા અભિલર્યા આશિર્વાદ અમે માગીએ છીએ કે અમારી મનકામના સિદ્ધ થાય. આજે અમે જે ગર્ભાધાન કરીએ છીએ તેને જીવનમાં માર્ગદર્શક થાય એવો તારો પ્રભાવ અને તેજ તેના આગળ તું ધરજે અને પહેલેથી છેલ્લે સુધી તારી નજર આગળ રાખજે. તેને સંપૂર્ણ બનાવજે, તારા જેવો પવિત્ર બનાવજે કે જેથી કરીને તે મન, વચન, અને કર્મવડે તારી આજ્ઞાઓ પાળે. તું અમારાં મનોમળ દઢ રાખજે, અમારા હેતુ પાર પાડજે, અમારૂં જીવન પવિત્ર રાખજે અને ડગલે અને પગલે અમારી રાહબરી કરજે. તારી અગણિત કળાઓનો પાર આવે એમ નથી એટલે અમે તારે શરણે આવીએ છીએ માટે અમારૂં કલ્યાણ કરજે.

ગર્ભાધાનને દિવસે ઉપલી પ્રાર્થના કરી ફરવા જવું અને દેવદર્શન કરી કુળ દેવતાને પગે લાગી સાત્વિક આહાર લેવો. ત્યારપછી ઇચ્છાઓ, વિચારો અને મનોરથોનું એકીકરણ કરવું અને ઘણાજ ખુશ ખુશાલ હૃદયે પોતાના સુવાના ઓરડામાં દાખલ થઈ સમાગમ કરવો.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

સગર્ભાવસ્થાનું ગર્ભસ્થાન.

સ્ત્રીનું અને પુરૂષનું બી સજીવ અવસ્થામાં હોય અને તે બન્નેની ગાભણક્રિયા થાય કે તરતજ ગર્ભાશયની અંદર પ્રવાહી પદાર્થનું બનેલું એક લટકતું પડ તૈયાર થઇ વધવા માંડે છે જેમાં લોહીની બારીક શીરાઓ અને બીજા પદાર્થોના સંગઠનથી એક કોથળી તૈયાર થાય છે. ગર્ભાશયને મથાળે આવેલા એક લાંબા વીંટામાં ગાભણ થયેલું ઇંડુ રહેલું હોય છે તેને ફરતી ઉપલી કોથળી-પડ-વીંટાવા માંડે છે જેને અંકુરનું પડ-અસ્તર-(Decidua Reflexa) કહે છે અને તેને ફરતું ગર્ભાશયનું અસ્તર (Decidua Vera) કહે છે. અંદરના અસ્તરમાં ઇંડુ વધવા માંડે છે તેમ તેમ ગર્ભાશય મોટું થઈ તેને લગતી તમામ રચનાઓ મોટી થતી જાય છે. આ વખતે બી ઇંડાની સફેદી જેવું હોય છે જેને સ્ત્રીના અંડાશયમાંથી થોડો વખત પોષણ મળ્યા પછી ઇંડુ મોટું થાય છે. પછી તેનું પોષણ ઓળ અને નાળીયા વાટે થાય છે.

ગાભણ થયેલાં ઇંડાના બહારના પડને કોરીયોન (Chorion) કહે છે જેમાં લોહીની નસો ગોઠવાય છે. કોરીયોન અને ડેસીડુઆ વડે ઓળ બને છે. ટશીયાવાળા (Amnion) ભાગમાં પ્રવાહી રહે છે જેમાં ગર્ભ તર્યા કરે છે. ગર્ભનું પહેલા ૩ મહીના સુધીનું પોષણ કોરીયોન પ્રદેશમાંથી અને ૪ થા મહીનાથી જન્મ થતાં સુધીનું પોષણ ઓર (Placenta) મારફતે થાય છે. સાતમા મહીનાની આખરે ડેસીડુઆ રીફ્લેક્સા અને ડેસીડુઆ વેરા એકત્ર થઇને પાતળું પડ બનાવે છે.

ગર્ભની વૃદ્ધિ અને વિકાસ—ગર્ભ રહ્યા પછી ૧૦ મે દિવસે તેનું બુંદ જોઈ શકાય છે. ૧૪ મે દિવસે ગર્ભ વટાણાના

દાણા જેવડો પ્રવાહી રૂપેં માલમ પડે છે. આ વખતે તેનું વજન ૧ ગ્રેન એટલે ચોખાના દાણા જેટલું હોય છે. ૨૧ મે દિવસે ગર્ભનો આકાર કીડીને મળતો થાય છે. તેની લંબાઈ ૪ થી ૫ લીટી જેટલી અને વજન ૩ થી ૪ ગ્રેન જેટલું હોય છે. ૩૦ મે દિવસે ગર્ભ મોટી માખી જેવડો અને મામણમુંડા જેવા જીવડાની માફક વળી ગયેલા ઘાટનો હોય છે. પાંચમે અઠવાડીએ માથાવાળો ભાગ જાડો થાય છે અને ત્યાં આંખની જગ્યાએ બે કાળા ડાઘા માલમ પડે છે. ૭ મા અઠવાડીયામાં છાતીનાં હાડકાંનો આકાર થવા માંડે છે. તેના શરીરનું હૃદય ઘડાય છે, આંખો, કાન અને માથાના આકાર માલમ પડે છે. ફેફસાં, લીવર અને શ્વાસનળી સુક્ષ્મ રૂપે બારીક આકારમાં થવા માંડે છે અને હાથ પગની જગ્યા ઉંચી થતી આવે છે. આ વખતે ગર્ભનું કદ ૦ાા ઇંચ જેટલું હોય છે. બે મહીનાના ગર્ભમાં નસકોરાં, મોઢું વિગેરેના આકાર દેખાય છે. ત્યારે ગર્ભનું કદ ૧ાા થી ૨ ઈંચ હોય છે. વજન આશરે પાંચ ડ્રામ હોય છે જેમાં માથાનો ભાગ વધારે વજનવાળો હોય છે. ૬૦ અને ૭૦ મા દિવસ પછી ગર્ભનું કદ એકદમ વધે છે અને શરીરના તમામ અવયવોના આકાર માલમ પડે છે અને હૃદય તૈયાર થયેલું હોય છે. ૩ મહીના પછી ગર્ભના જનનેન્દ્રિય અવયવોના ઘાટની નિશાની માલમ પડે છે. ચોથે મહીને ગર્ભનો (Embryo) એટલે પીડ જેવો ઘાટ (Foetus) એટલે અવયવોવાળો માલમ પડે છે અને હૃદય ચાલતું થાય છે. ગર્ભનું કદ ૬ થી ૮ ઇંચ લાંબું થાય છે અને વજન ૭ થી ૮ ઔંસ જેટલું હોય છે. ચામડીનો રંગ રાતો ગુલાબી હોય છે અને સ્નાયુઓ બંધાય છે. આટલી મુદતે જન્મેલો ગર્ભ માત્ર થોડાજ કલાક જીવી શકે છે. પાંચ મહીનાનો ગર્ભ ૮ થી ૧૦ ઇંચ લાંબો અને ૮ થી ૧૧ ઔંસ વજનમાં હોય છે. ૭ મહીનાનો ગર્ભ ૧૧ થી ૧૨ાા ઈંચ લાંબો અને વજનમાં આશરે એક શેર જેટલો હોય છે. આ વખતે માથા ઉપર વાળની નીશાની

માલમ પડે છે. સાત મહીનાના ગર્ભના બધા અવયવો હોય છે. લંબાઇ ૧૨ થી ૧૪ ઇંચ અને વજન ૨ાા થી ૩ રતલ જેટલું હોય છે. આ વખતે જન્મેલો ગર્ભ શ્વાસ લઈ શકે છે, રડી શકે છે અને ધાવી પણ શકે છે પણ ઘણીજ કાળજીથી ઉછેરવો પડે છે. તેનામાં ગરમી નહીં હોવાથી ફલાલીન કે ગરમ કપડાં કે કપાસ-રૂ-માં રાખી મૂકવો પડે છે. તેની માના શરીરની કે બીજા હરકોઇ માણસના શરીરની ગરમીમાં તેને રાખવો-સુવાડવો પડે છે. તેને એક કે બે વખત ધવરાવવા સીવાય ખોળામાં કે પડખામાં સુવાડી મૂકવો. આઠમા મહીનાનું બચ્ચું લંબાઈ કરતાં પહોળાઇમાં વધે છે. લંબાઈ ૧૬ થી ૧૮ ઇંચ અને વજન ૪ થી ૬ રતલ હોય છે. ચામડી બહુજ નરમ અને ચીકાશવાળી હોય છે. પુરા દિવસે અવતરેલ ગર્ભ-બાળક-૧૯ થી ૨૦ ઇંચ લાંબું અને ૬ થી ૯ રતલ વજનનું હોય છે. તેની ચામડી પરિપક્વ હોવાથી તેને પરસેવો પણ વળે છે.

એમનીઓન એટલે ટસીઓ એ સૌથી અંદરનું લીસું પડ છે અને તે કોરીયોનની નીચે રહેલું છે. ટસીયાની થેલીમાં ગર્ભજળમાં ગર્ભ તરતો રહે છે. ગર્ભજળ એ ગર્ભપટલનું પ્રવાહી છે અને તે બાળક તથા માતાનાં શરીરનો ઝરેલો મેલો પદાર્થ છે. આ પાણી જરૂરનું છે કેમકે તે સુવાવડ પહેલાં અને સુવાવડ વખતે બાળકનું તથા માનું રક્ષણ કરે છે. આ પાણી બીજા પડોને બચ્ચાંથી દૂર રાખે છે અને પ્રસૂતી વખતે કમળને ઉઘાડી યોનીમાર્ગને ધોઈ નાખી સ્નિગ્ધ કરે છે જેથી પ્રસૂતિની પીડા અને ત્રાસ ઓછાં થાય છે.

ગર્ભનોનાળ—નાળ (Cord) એ ગર્ભ તથા ઓળનું જોડાણ બનાવે છે. નાળ ગર્ભની નાભી-દુંટી-થી શરૂ થઇ ઓળ કે ઓરમાં જાય છે. આ નાળ એટલે નાયડા મારફતે બાળકનું મેલું લોહી ઓળમાં અને ઓળનું ચોખું લોહી બાળકમાં જા આવ કરે છે. નળ એટલે Umbilical cord માં બે ધોરી નસ અને શીરા છે. ધોરી નસો Umbilical Arteries બે છે અને શીરા Umbilical

Vein એક છે. ઓરમાંનું રાતું પોષણ કરનારૂં ચોખ્ખું લોહી શીરા મારફત ગર્ભના શરીરમાં જાય છે અને બાળકનું મેલું લોહી બે નસો મારફતે સાફ થવાને ઓરમાં જાય છે. બચ્ચું જન્મે છે ત્યાં સુધી તેનું પોષણ ગર્ભસ્થાનમાં આ પ્રમાણે થાય છે. નાળની લંબાઈ ૨૨ ઇંચ જેટલી હોય છે. કેટલાક બનાવમાં માત્ર ૬ ઇંચ તો કેટલાકમાં ૬૪ ઇંચ લંબાઇ પણ હોય છે. તેની જાડાઇ આપણી બીજી આંગળી જેટલી હોય છે.

ગર્ભની ઓર—ઓર (Placenta) ત્રણ કામ કરે છે. ૧. ગર્ભને ઓક્સીજન પૂરો પાડે છે, ૨. ગર્ભને લોહી પુરૂં પાડે છે અને ૩. બચ્ચાંના મેલા તથા ખરાબ પદાર્થોને પોતામાં લઇને સાફ કરી આપે છે. આ ઓરની અંદર બચ્ચું નીચે પ્રમાણે ગોઠવાયલું હોય છેઃ–માથું છાતી ઉપર વળેલું હોય છે, બરડાની કરોડ ઘોડીયામાં સુતું હોય તેમ વાંકી રહેલી હોય છે, હાથ છાતી ઉપર વળેલા હોય છે જેની વચમાં બાળકની હડપચી હોય છે. જાંગો પેટ ઉપર વળેલી અને પગ એકમેક ઉપર વળેલા જેની એડીઓ જાંગના પાછલા ભાગને અડેલી હોય છે.

પ્રસવક્રિયા—પ્રસવ વખતે ગર્ભનો માથાનો ભાગ પ્રથમ આવે છે તેનું કારણ ગુરૂત્વાકર્ષણ એટલે ગ્રેવીટી છે. ગ્રેવીટીના નિયમે વજનદાર ભાગ પાણીમાં નીચે અને હલકો ભાગ ઉપર રહે છે. ગર્ભના બધા અવયવોમાં માથું વજનદાર હોવાથી તે નીચે હોવાથી પ્રસવ વખતે માથું પહેલું આવે છે અને તે કુદરતી છે. ગર્ભસ્થાન જામરૂખ આકારે હોઇ તેની પહોળાઇ કરતાં લંબાઇ વધારે છે. ગર્ભસ્થાનનો ઉપલો ભાગ પહોળો હોવાથી પગ તે બાજુ અને નીચલો ભાગ સાંકડો હોવાથી માથું તે બાજુ રહે છે. બાળક ગર્ભ જળમાં તર્યા કરે છે અને પ્રસવ વખતે આ જળ પ્રથમ નીકળી પ્રસવક્રિયા સ્હેલી બનાવે છે. બચ્ચાંનો પ્રસવ થયા પછી ઓર, નાળ અને ગર્ભનું રક્ષણ કરનારા પડ જાળાં વિગેરે બહાર આવવા માંડે છે. ૧૦૦ સુવાવડમાં

૯૬ માં માથું પ્રથમ આવે છે, પગેથી ૩ આવે છે અને આડું ૨૦૦ માંથી ૧ જ અવતરે છે.

પ્રસવ ક્રિયાના કામમાં અનુભવની જરૂર છે. આવી બાબતો લખવાથી કદિ સમજાતી નથી પણ જેમને હાથે ઘણી સુવાવડો થઈ હોય તેવી દાયણો તે ક્રિયા વધારે સમજી શકે છે. ચાલુ જમાનામાં કેળવાયલી દાયણો Midwives તૈયાર કરવામાં આવે છે તેઓ પણ લાંબા અનુભવ પછીજ આ ક્રિયા બરાબર સમજી શકે છે.

ગર્ભાવસ્થા અને તેના ચિન્હો—ગર્ભ રહ્યા પછી બીજે મહીને સ્તન મોટાં થાય છે અને તેની ઉપરની નસો વાદળી રંગની દેખાય છે. ડીટડી–ટોટી–ફુલેલી જણાય છે. ૩–૪ મહીને ડીટડીની આસપાસનો ભાગ વધારે ઘેરો થાય છે. પાંચમે મહીને ગોળ કુંડાળાંની ફરનું બીજું કુંડાળું જણાય છે તથા જરા સફેદ ડાઘાનો ભેજ (ઝાંય) માલમ પડે છે. છઠે મહીને પહેલા કુંડાળામાં લાલ સેયડા માલૂમ પડે છે અને દાબતાં ચીકણો પદાર્થ નીકળે છે. પ્રસુતિનો વખત નજીક આવે છે એટલે સ્તન–થાન–ઢળી પડે છે–લબડે છે અને ડીટડી–બોટણી–ટોટી–જરા વધારે લાંબી થાય છે કારણ કે તે બાળકના મોઢાંમાં બરાબર પકડાય એવી ગોઠવણ કુદરતે કરી છે.

માસિક ઋતુશ્રાવ બંધ થાય તે ગર્ભ ધારણ થયાનું પ્રથમ ચિન્હ છે. સહવારમાં બકારી અને ઓકારી આવે છે જે ૩જાથી ૪થા મહીના સુધી રહે છે. ૧૮ અઠવાડીયાં પછી ગર્ભસ્થાનમાં ગર્ભ ફરકે છે. પેલોઠી–પ્રથમ ગર્ભ ધારણ કરનાર–બાઇ આ પ્રમાણે ફરકવાથી કોઇવાર બેહોશ બને છે. ગર્ભ રહ્યા પછી પેસાબની વારંવાર હાજત થાય છે. બંધકોશ રહે છે. હાલના જમાનામાં ઉપલાં ચિન્હો ઉપરાંત બાઇનું પેડુ દાબીને, ઠોકીને, માપીને અને ભુંગળી વડે ગર્ભની ખાત્રી કરવામાં આવે છે પણ તે માટે ઘણો વ્યવહારૂ અનુભવ હોવો જોઇએ. ગર્ભ રહ્યા પછી પ્રસુતી ૨૬૦ થી ૩૦૦ **દીવસમાં થાય છે. સાધારણ કુદરતી નિયમ ૨૮૦ દિવસનો છે.**

ગર્ભાવસ્થામાં સાવચેતી—અચ્ચું ફરકતું બંધ પડે, ગર્ભ-સ્થાન મોટું થવાને બદલે નાનું થાય, સ્તન મોટા થઇ નાનાં થાય, બાઇનો રંગ પીળો થાય, યોનીમાર્ગ ગંધ મારે, વિગેરે ચિન્હો થાય તો અનુભવી દાયણ કે દાક્તરની સલાહ લેવી. ગર્ભ રહ્યા પછી ખોરાક હલકો લેવો, ઝાડાનો કબજો થવા દેવો નહીં, રોજ ચોળીને સ્નાન કરવું, ફરવા જવું કે બીજું ઘરકામ કરવું, કપડાં ઢીલાં પહેરવાં, સ્તનની ખીટડી અંદર જવા દેવી નહીં પણ આંગળાં સાફ કરી બહાર કાઢવી અને તે ભાગ ચોખો રાખવો. આમ કરવાથી ધવરાવતી વખતે દરદ થશે નહીં.

સુવાવડના ચિન્હો—પ્રથમ પેટમાં દુઃખવા આવે છે, પછી વેણ આવે છે, કમળ ઉઘડે છે તેમ તેમ વેણનો વખત ધીમે ધીમે થોડે અંતરે નજીક આવે છે. તંદુરસ્ત હાલતમાં ૮ થી ૧૨ કલાકમાં પ્રસવ થાય છે. પેટમાં દુઃખવાનું કારણ ગર્ભાશયના સ્નાયુઓ અને પડ ઢીલાં પડે છે તે છે. ગર્ભસ્થાન સંકોચાઈ ગર્ભને બહાર ધકેલે છે એટલે વેણ આવે છે. ટસીઓ ફુટે છે એટલે પ્રસવક્રિયા શરૂ થાય છે અને બાળક આવી ગયા પછી ઓર વિગેરે આવે છે. આ બધા બનાવોમાં ધ્યાન રાખવાનું કે ગર્ભસ્થાનમાંથી જોઇએ તેથી વધુ લોહી બહાર પડે નહીં. પ્રસુતિ પહેલાં કુદરતી રીતે ઝાડા પેશાબ થાય છે અને ન થતા હોય તો કરાવવા. બાળકનો જન્મ થઇ ગયા પછી "એકસ્ટ્રાકટ અર્ગટ લીકવીડ" નામની દવા ૧૦ થી ૩૦ ટીપાં ૧ ઔંસ પાણીમાં મેળવી આપવાથી ગર્ભાશયમાંથી વધારે પડતું લોહી બંધ થાય છે અને ગર્ભસ્થાન જલદી સંકોચાય છે.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

માણસનું નસીબ ગર્ભાશયમાં જ ઘડાય છે.

સ્ત્રી અંડમાં ગર્ભ ધારણને માટે પરિપકવ થયેલું સ્ત્રીબીજ પુરૂષના બીજ–વીર્ય–સાથે મળીને ગર્ભસ્થાનના ગર્ભાશયમા માતાના લોહી વડે ઉછરવાને તૈયાર થાય છે ત્યારે તેનું કદ માત્ર ૧/૧૨૦ ઇંચ જેવડા કદનું હોય છે. તેમાં નવી જીંદગી માટે ઉતારેલી ભાવનાઓ –સંસ્કારો–આંદોલનો રહેલાં હોય છે અને નવો આત્મા તે પ્રમાણે ઘડાય છે. આટલા સુક્ષ્મબિંદુમાંથી ભવિષ્યનો રાજદ્વારી, વક્તા, ખેડુત, એન્જીનીયર, દાક્તર, વ્યાપારી વિગેરે વિગેરેમાંથી જેની કલ્પના–સંકેત–કરીને ગર્ભાધાન કર્યું હોય છે તે ઉત્પન્ન થાય છે. આ સુક્ષ્મ બિંદુમાં જ વારસે ઉતરેલા રોગો કંઠમાળ, ક્ષય, ગાંડપણ, બદસીકલપણું વિગેરે હોય છે. મીતાહારી કે છાકટો કે અકરાંતીયો, સદાચારી કે વ્યભિચારી, જીંદગીમાં ફત્તેહમંદ કે નિશ્ફળ માણસ આ સુક્ષ્મ બિંદુમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે.

સ્ત્રીનાં સજીવ અંડ અને પુરૂષના સજીવ વીર્યનું મીશ્રણ–ગાભણ ક્રિયા–**Fecundation** થયા પછી એક અણું જેટલો સજીવ પીંડ–બિંદુ–બંધાય છે. સ્ત્રી અને પુરૂષના તત્વો સજીવ–પરિપકવ–નથી હોતાં તો ગર્ભ રહેતો જ નથી અને ગર્ભ રહ્યો એટલે જાણવું કે એક નવો જીવ સ્થાપન–ઉત્પન્ન–થયો છે અને આ નવા જીવની અંદર નવા આત્માના તથા નવા શરીરનાં પરમાણુંઓ–તત્વો–રહેલાં છે. શરીરના વધારા સાથે આત્માનો પણ વિકાસ થાય છે અને તે સાથે જ ચારિત્ર્ય અને ખાસીયત ઘડાતાં જાય છે. શરીર જે નાશવંત છે અને આત્મા જે અમર છે તે બન્નેનું જોડાણ ચેતન તંતુઓ (**Nervous System**)ની રચના વડે થાય છે. આ અદ્દભૂત રચનામાંથી શરીરના વિચારો અને કૃત્યોનો વ્યાવહાર ચાલે છે અને તેનો પ્રતિભાસ–

છાપ–Impress–આત્મા ઉપર પડે છે. ગર્ભાધાન કરવા પહેલાંની ચાર અઠવાડીયાં અગર વધારે મુદતની પ્રાથમિક તૈયારી (Ante-natal life) માં માબાપે ભવિષ્યના બાળકનું ચારિત્ર્ય ઘડવા માટે જે આંદોલનો પોતપોતાના આત્મા ઉપર ફેંક્યાં Transmitted હોય તેનો ભાસ પ્રજોત્પાદક બીજ ઉપર ચેતન તંતુઓ દ્વારા પડે છે અને તે બી ગર્ભાશયમાં જઇ નવું શરીર અને નવો આત્મા બનાવે છે. આ આત્મા શરીરના મરણ પછી કૈવલ્ય eternity પદ પામે છે. આટલા માટેજ મા બાપે વિશુદ્ધ પ્રેમ અને પવિત્ર સંજોગોમાં જ ગર્ભાધાન વિધિ કરવો.

ત્રણ મહીના સુધી ગર્ભસ્થાનમાંનો ગર્ભપીંડ (Fœtus) રૂપે હોય છે અને ગર્ભ તથા સ્ત્રીની વચ્ચે ચેતન તંતુઓનું જોડાણ થયેલું હોતું નથી. આ પીંડને સ્ત્રીના લોહી મારફતે પોષણ મળે છે અને સાથે સાથે બાળકનું ચારિત્ર્ય અને જીંદગીની ખાસીયતો ઘડાય છે. આ પ્રમાણે હોવાથી સગર્ભાવસ્થામાં માએ વિચારો અને કૃત્યો ની સાચી–સાત્વિક–ટેવ ઉપરાંત માફકસર ખોરાક ખાવો. આ ખોરાકમાંથી માનું લોહી બને છે અને તેમાંથી બાળકનો પીંડ પોષાય છે. ચોથે મહીનેથી બાળકના અવયવો, મગજ, ચેતનતંતુઓ, હાડકાંનો માવો, સ્નાયુઓ વિગેરે ગર્ભ પીંડમાંથી તૈયાર થવા માંડે છે. આ બધી રચનામાં માનું લોહી વપરાય છે કે જે લોહી માના આચાર, વિચાર, રહેણીકરણી અને ખોરાકના પરીપાકમાંથી બનેલું હોય છે. માના અને બાપના સંયુક્ત વિચારો અને કૃત્યો રોજેરોજ આ ગર્ભની રચના સાથે સંગઠન થાય છે. ટુંકામાં માના લોહીના દરેક રજકણ–અણું–માં ઉપલી તમામ બાબતો ભળેલી હોય છે અને તેનું પરિવર્તન ગર્ભના બાળક ઉપર તે લોહીની પોષણ ક્રિયા વડે થાય છે. મા જો ગમગીન, ચીડીયા સ્વભાવવાળી, કે નહીં પસંદ કરવા જેવી પ્રકૃતિ–તોખમ–વાળી હશે તો તેના લોહીનો બનેલો ગર્ભ–ભવિષ્યનો માણસ–તેવો જ ઘડાશે. સગર્ભાવસ્થામાં માએ તાજાં ફળ

ફળાદી તથા શાકભાજીનો વધારે ઉપયોગ કરવો. છાલ સાથે ખાઇ શકાય તેવાં ફળોની છાલ કાઢી નાખવી નહીં. આ ખોરાકથી એક લાભ તો એ થશે કે ગર્ભ રહ્યા પછીના દિવસોમાં માને બકારી તથા ઉલટી થાય છે તે આ ખોરાકથી બંધ પડશે. હાથની ઘંટીના દળેલ લોટના જાર બાજરા કે ઘઉંના રોટલા રોટલી ખુબ ચાવીને ખાવા. ચરબીવાળા કે તળેલા ખોરાક, મશાલા, ચા, કાફી, દારૂ, વાયડી અને પચવામાં ભારે હોય તે ચીજો, માંસ, મચ્છી વિગેરેનો ત્યાગ કરવો.

મોટે ભાગે એવી માન્યતા ફેલાઇ રહી છે કે સગર્ભાવસ્થામાં માએ હમેશ કરતાં બમણો ત્રમણો ખોરાક ખાવો જોઇએ. આ મોટી ભૂલ છે અને તે માન્યતા નુકસાનકર્તા છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીએ શરૂઆતના મહીનાઓમાં હમેશ જેટલો જ સાત્વિક ખોરાક ખાવો અને નહીખાવા લાયક વસ્તુઓની ઇચ્છા થાય તોપણ તે ચીજો ખાવી નહીં. બ્રહ્મચર્ય પાળવું અને આગલા પ્રકરણોમાં સમજાવેલી બાબતો પ્રમાણે વર્તન રાખવું. મેંદાના તત્વો જેવા પદાર્થોનો ખોરાક બહુ ઓછા પ્રમાણમાં લેવો. ગરમ ચીજો અને ગરમ ખોરાક લેવો નહીં. બંધકોષનું દરદ પણ વારસામાં ઉતરે છે માટે હમેશાં ઝાડો સાફ આવે તેવો ખોરાક લેવો. ખોરાક ઉપરાંત સ્વચ્છ હવા અને અજવાળાંનો લાભ લેવો.સુવાનો ઓરડો હવા અજવાળું અને સૂર્યનો તડકો આવજા કરે તેવો રાખવો. પ્રકાશ અને તડકામાં ઉછરતા રોપા અને વનસ્પતિ પ્રફુલ્લિત અને તંદુરસ્ત હોય છે અને અંધારાં અને છાંયામાં ઉછરતા રોપા વિગેરે પીળા પડી ગયેલા તથા ચીમડાયલા હોય છે. આ નિયમ માણસને પણ લાગુ પડે છે. ગર્ભાવસ્થાના ૯ મહીના સુધી હમેશાં ન્હાવાનું વીસરવું નહીં અને સહવારના ૧૧-૧૨ વાગે ન્હવાય તો વધારે સારૂં. ન્હાયા પછી ખુલ્લા શરીર ઉપર તડકાનાં કિરણો આવવા દેવાં. આ વખતે ઉંડો શ્વાસ ખેંચી ફેફસાં ખુબ ભરવાં અને તે પછી ૦। થી ૦॥ કલાક પથારીમાં આરામ લેવો. કપડાં ઢીલાં પહેરવાં અને પુરતી

ઉંઘ લેવી. સગર્ભા સ્ત્રીએ પહેલા ચાર મહીના ગર્ભને પોષણ મળે તેની અને પાછલા પાંચ મહીના ગર્ભના માનસિક તત્વોને પોષીને દૃઢ કરવાની કાળજી રાખવી. પહેલા ચાર મહીના ચાલવા વિગેરેની પુરતી કસરત લેવી. બને તો રોજ ૫–૬ માઇલ પોતાના પતિ સાથે ફરવા જવું. બહાર ખુલ્લામાં ફરીને આવ્યા પછી પ્રકૃતિ સારી હોય તો ન્હાવું અને ન્હાઇને આરામ લેવો. ચાલવાની કસરતમાં આનંદ અને સ્ફુર્તી હોય તો જ ચાલવું. પરાણે ચાલવાથી નુકસાન થાય છે. પ્રસુતિના વખત સુધી ફરવાની ટેવ રાખવાથી પ્રસુતિ સ્હેલી થાય છે.

કુદરતનો એવો કાયદો છે કે નારી જાતીને ગર્ભ રહ્યા પછી નર જાતીએ તેનો સગાગમ કરવો નહીં. પ્રાણીઓ અને જાનવરો તો સગર્ભાવસ્થામાં કદિ પણ સમાગમ કરતાં જ નથી. જંગલમાં રહેનારાં જંગલી માણસો પણ આ ક્રિયા કરતા નથી જ્યારે સુધરેલી માણસ જાતનો પોણો ભાગ આ વહેવાર ચાલુ રાખે છે એ કુટેવ અને અજ્ઞાનપણું છે. દારૂ અને તમાકુની ટેવ વાળાને વિષય વાસના વધારે હોય છે અને આવાં માબાપની સંતતિ વ્યભિચારી, લબાડ, ખુની, કુટેવો વાળી અને અલ્પાયુષી નીવડે છે. સ્ત્રી પુરૂષે ગર્ભાવસ્થાના મહીનાઓમાં માનસિક સંયમ વડે બ્રહ્મચર્ય પાળી પવિત્ર પ્રેમવિનોદ કરવો અને પાંચમા મહીનાથી માએ ગર્ભ ઉપર માનસિક સંસ્કારો મોકલવા અને જેવી લાયકાતવાળો માણસ બનાવવો હોય તેવા માનસિક આંદોલનો ગર્ભ ઉપર મોકલવાં. આ ક્રિયા બાળકનો જન્મ થતાં સુધી ચાલુ રાખવી અને સુપ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના શાસ્ત્રવાળા પ્રકરણમાં જણાવેલા નિયમોનું બરાબર પાલન કરવું. બાળકના શરીરના બંધારણ અને રચનાના આ સમયમાં પાડેલી છાપ તે મોટી ઉમરનો થયે ખીલી નીકળશે. આ પાંચ મહીનાની મુદતમાં બાપે માના સંદેશાને પોષણ આપવું અને રોજ થોડો વખત સાથે મળીને ભવિષ્યના બાળકની ખાસીયત કેવી હોય તો ઠીક એનો સંકલ્પ તથા વિચાર અને મનન કરવું. માએ પોતાના મગજ ઉપર કોઈ પણ જાતની ફીકરચિંતા

રાખવી નહીં પણ સ્વભાવ આનંદી અને પ્રફુલ્લિત રાખવેા.

થેાડાંક દૃષ્ટાંતેા—મા બાપની મરજી મુજબનાં ગુણુ કર્મવાળાં બાળકેા ઈરાદાપૂર્વક કે આકસ્મિક સંજોગેામાં ઉત્પન્ન થાય છે તેના પણુ દષ્ટાંતેા છે. એક માણુસ પેાતે અચ્છેા સંગિત શાસ્ત્રી અને ગવૈયેા હતેા તે એક એવી સ્ત્રીને પરણ્યેા કે જેને સંગિત કે ગાયન શું તેનું ભાન પણ નહેાતું. તે જાણુતી હતી કે મારેા પતિ પેાતાના જેવાં છેાકરાં ઈચ્છે છે પણ પેાતાને રેાજ ભય રહ્યા કરે કે આવું બાળક શી રીતે નીપજે. તેણીએ ઘણા પ્રયત્નેા કર્યા અને. એક પીયાનેા વાજું રાખ્યું. તેના ઉપર રેાજ થેાડાક કલાક તાલીમ લીધી અને પેાતે કેટલે દરજ્જે આગળ વધી છે તેની ખાત્રી કરતી. સાથે સાથે રેાજ એમ વિચાર્યા કરતી કે સંગિતની ખાસીયત વાળું બાળક અવતરે તેા મારા પતિના આનંદનેા પાર રહે નહીં. આ સ્ત્રીને બે બાળકેા થયાં જે સંગિતકળા વારસામાં લઇને અવતર્યા હતાં. એકવાર સાંભળેલું કેાઇપણુ સંગિત તેએા ગાઈ શકતાં અને ગમે તેવું મુશ્કેલ સંગિત પીયાનામાં ઉતારી શકતાં. તેએા તેમાં આનંદ માની મગ્ન રહેતાં.

સંગિતની મહત્તા—સંગિત એ એવી કળા છે કે જેની મારફતે હૃદયના ઉમદા ઉદ્ગારેા પ્રદર્શિત કરી શકાય છે. ધર્મ અને ભક્તિની પવિત્રમાં પવિત્ર ભાવનાએા સંગિત દ્વારા બહાર આવે છે. વિશુદ્ધ પ્રેમનાં ઝરણાં સંગિત દ્વારા વહન થાય છે. સંપૂર્ણ આત્માની વ્યક્ત ભાષા સંગિત છે. રેાવામાં કે વિલાપ કરવામાં સંગિત વિદ્યા વપરાય છે કેમકે તે વડે દુઃખના ઉંડા ઉદ્ગારેા વ્યક્ત થઇ શકે છે. દેશભક્તિના સૂરેા વીરત્વ પ્રકટાવે છે, રણુસંગ્રામના બ્યુગલેા અને ઢેાલના નાદ સાથે લડવૈયાને શુર ચડે છે. ભક્તેા ઇશ્વરના ગુણુ સંગિત વડે ગાય છે. પ્રેમના ગીતેા પ્રેમની પરાકાષ્ટા વ્યક્ત કરે છે. સંગિતના અનેક લાભ છે–શારીરિક–માનસિક–નૈસર્ગિક.

સંગિતનેા નૈસર્ગિક વારસેા—એક ચાર વરસનેા બાળક પીયાના ઉપર ૪૦ ચીજો ગાઇ શકતેા હતેા, કારણુ એટલુંજ કે તેના

માબાપ સારૂં ગાઈ જાણતાં હતાં. દુનિયામાં આવાં ઘણાં બાળકો છે કે જેઓ વાંચી શકતાં નથી પણ ગાઇ શકે છે કેમકે તેમનામાં ગેયતાની નૈસર્ગિકતા આકસ્મિક રીતે જન્મની સાથે જ હોય છે. હિંદુસ્થાનના રખડતા વર્ગના લોકો–સાધુસંતો–રામાનુંજ સંપ્રદાયીઓ અને ભીખારીઓમાં કોઈકોઈવાર વણશિખવેલું પણ નૈસર્ગિક સંગિત માલમ પડી આવે છે.

બીજો દાખલો—એક એન્જીનીયરને એક મોટું અને ચોક્કસ જાતનું એન્જીન બનાવવાનો કંટ્રાકટ મળ્યો. આ એન્જીન બનાવીને ફત્તેહ મેળવવાને અને તે માટે વરધી આપનારને સંતોષ આપવાને તે એટલો બધો આતુર હતો કે તેણે રાત અને દિવસ કામ કરીને એક ડીઝાઈન બનાવી અને પછી આખું એન્જીન તૈયાર કર્યું. આ પ્રસંગે તેની સ્ત્રી ગર્ભવંતી હતી અને તેણે પણ આ યોજનામાં ઘણું જ ધ્યાન આપવા માંડયું. તેઓ આખો દિવસ તે સંબંધી વિચાર કરતાં, વાતો કરતાં અને યોજના કરતાં. બાદ તે સ્ત્રીને એક છોકરી અવતરી જે મોટી થતાં ગણીતના મહાન સિદ્ધાંતો અને સાંચા કામ વડે ઉત્પન્ન કરવામાં આવતાં મોટાં બળની શોધખોળ અને યોજનાઓની અસાધારણ શોધક બુદ્ધિ ધરાવનારી નીવડી. સગર્ભાવસ્થાના માનસિક સંદેશા જે અકસ્માત રીતે ગર્ભને મળ્યા કરતા હતા તેનું આ પરિણામ. બુદ્ધિ ચાતુર્યનું પરિવર્તન આ પ્રમાણે વારસામા ઉતરે છે.

અત્રે એક સવાલ ઉભો થાય છે કે છોકરાને બદલે છોકરી અવતરે અને તેને હરકોઈ હુન્નર ઉદ્યોગનો વારસો માબાપ તરફથી હોદ્દે ઉતરે તો કેમ? આ સવાલ વાસ્તવિક છે. દેશકાળ અને રૂઢીને લીધે સ્ત્રીઓ ભલે ઘરકામમાં ગોંધાઈ રહે પણ તેમનામાં બુદ્ધિચાતુર્ય હશે તો તે એળે જવાનું નથી કારણકે દૈવયોગે વૈધવ્ય દશા પ્રાપ્ત થઇ તો આવી સ્ત્રી પોતાના બુદ્ધિચાતુર્યથી ગુજારો કરી શકે. ઘરકામ સાથે સ્ત્રીઓને કરવાનાં કામો ઘણાં છે. બાળકોને કેળવવાનું, ભરવા, શીવવા અને વેતરવાનું, સંગિત અને લલિત કળાનું, વ્યા-

ખ્યાનકાર અને ઉપદેશકનું, પરિચારિકા એટલે માંદગીમાં માવજત કરવાનું અને ઘર વ્યવસ્થાનું એવાં અનેક કામો છે. દરજી પાછળ દર વર્ષે કેટલા નાણાં ખર્ચાય છે તેનો હિસાબ કર્યો છે ? આ કામ સ્ત્રીઓ શું ન કરી શકે ?

નેપોલીયન બોનાપાર્ટ—આખો યૂરોપ જીતી લેવા નીકળનાર મહાન નર **ને**પોલીયન બોનાપાર્ટનું દૃષ્ટાંત જાણવા જેવું છે. **ને**પોલીયન તેની માના પેટમાં હતો તે દરમીયાન તેના બાપની સાથે માને પણ લડાઇમાં જવું પડયું. તેણીને ઘણો વખત ઘોડે બેશી રહેવું પડતું હતું અને દરેક પળે મોટા ભયમાં અને જોખમમાં ઝંપલાવવું પડતું હતું. કેટલીકવાર દુશ્મનોથી ઘેરાઇ જવું પડતું હતું. તે તો પોતાના કાર્યમાં મશગુળ હતી અને લડાઇનું ગૈારવ તથા સંજોગો મનમા ઉતારતી હતી. ધીમેધીમે તે લડાઇનો ભય અને દુઃખને ટેવાઇ ગઇ એટલું જ નહીં પણ તેમાં રસ લેતી થઈ. આમ હોવાથી તેની માનું પરાક્રમ, શૌર્ય અને લડાયક જુસ્સો **ને**પોલીયનને વારસામા ઉતર્યો તેમાં કાંઇ નવાઇ નથી.

કવિ બર્ન્સ—ઇંગ્લાંડના મહાન કવિ **બર્ન્સ**ની મા ગામડાંની હતી. ગરીબ મા બાપની તે પુત્રી હતી. તે પોતાનો સ્વભાવ કાબુમાં રાખી શકતી હતી. તેણીની ધાર્મિક લાગણી ઉંડી અને મજબુત હતી, ઘરનો વહીવટ તે બહુજ વ્યવસ્થાથી ચલાવતી, કંટાળો કે ગમગીની જણાય ત્યારે પ્રાચીન ગીતો અને કાવ્યો ગાતી હતી, આવાં ઘણાં કાવ્યો અને ગીતો તેને મોઢે હતાં, તેની આંખો ચપળ અને ચમકતી હતી, વિચાર અને ધારણાશક્તિ સતેજ અને ચપળ હતી, અને લાંબી જીંદગી જીવીને પોતાના પુત્ર કવિ **બર્ન્સ**ની ખ્યાતીથી વ્યાજબી મગરૂરી ધરાવતી હતી. **બર્ન્સ**નો બાપ **વિ**લિયમ ધાર્મિક શિક્ષણની કીમત સમજનારો અને બાળકોને કેળવવામાં રસ લેનારો હતો. તેનું જીવન ઘણું સાદું અને સાત્વિક હતું. **બર્ન્સ**ની કેળવણી પૂરી થાય ત્યાં તો શાળાઓ બંધ થઇ અને સ્કોટલાંડના ખેડુત વર્ગે પોતાનાં ઝુંપડાંની

શાળાઓ બનાવી. સાંજ પડે એટલે છોકરાં બાપની પાસે બેસે અને બાપ તેને પોતે જે કાંઈ જાણતો હોય તે શીખવે. આ વાતોમાં આખા યુરોપનો ઇતિહાસ પણ આવી જાય, ધાર્મિક શિક્ષણ અપાય, કવિતાઓ ગવાય અને સ્કોટલાંડની દંતકથાઓ સંભળાવવામાં આવે છે. છે આવું ગૃહશિક્ષણ હિંદના ઘર સંસારમાં? સ્કોટલાંડનો ખેડુત પોતાના ધંધા ઉપરાંત દેશની લડાઇ, ઘેરા, દેશ અને ઘરના ઝઘડાનું જ્ઞાન ધરાવતો હોય છે કે જેમાંનુ ઇતિહાસ લખનારા કાંઇ નોંધી ગયા હોતા નથી. સ્કોટલાંડના કવિતો અને મહાન પુરૂષના ચરિત્રો દરેક ખેડુતને કંઠસ્થ હોય છે. સાધારણ ખેડુતના ઝુંપડાંમાં થોડાંક પુસ્તકો તો હોય જ જેમાંના મુખ્ય ઇતિહાસ, ધર્મ અને કાવ્યને લગતાં હોય છે. મીલ્ટન, યંગ, હેવીં, પીલગ્રીમ્સ પ્રોગ્રેસ, રામસે, થોમ્પસન, ફરગ્યુસન અને બર્ન્સના કાવ્યો અને ગ્રંથો, કવિતો, રાસાઓ વિગેરે હોય છે, જેને ઘરનો ધુમાડો લાગેલો હોય છે અને અત્યંત વપરાશથી ચુંથાઇ ગયેલાં પણ હોય છે. વિલિયમ બર્ન્સનું ઘર તો આવી બાબતમાં નમૂનેદાર હતું અને આપણી કોલેજોનો સારામાં સારો વિદ્યાર્થિ જેટલું જ્ઞાન ધરાવે તેથી વધુ જ્ઞાન કવિ બર્ન્સ પોતાની ૧૯ વર્ષની ઉમરે ધરાવતો હતો. સ્કોટલાંડના મહાન પુરૂષ શ્રીયુત્ નોકસનો સિદ્ધાંત એ હતો કે " માણસોને શિખવો કે તેઓને જે પરમેશ્વરે ઉત્પન્ન કર્યા છે તેજ ઈશ્વરને જ તેઓ જવાબદાર છે." તેમના આ સંદેશાથી લોકો આસ્થિક થયા, વિચાર કરતા બન્યા, અંતરાત્મા જાગૃત થયો અને ફરજ એ તો ઇશ્વરી આજ્ઞા સમજતા થયા. કાઠિયાવાડનો પ્રાચીન ઇતિહાસ અને રાજસ્થાનની દંતકથાઓ આવાં જ ચારિત્રો પુરાં પાડે છે.

એકજ માબાપની બે પુત્રીઓ હોય અને પરણ્યા પછી એકની સંતતિ સુસ્ત, જડ અને ટુંકી દૃષ્ટિની થાય અને બીજીની સંતતિ ખુશમીજાજી, ચપળ અને બુદ્ધિશાળી થાય તેનાં કારણો એ છે કે એક પુવડ, સુસ્ત અને બળીયલ હોય ત્યારે બીજી ઉદ્યોગી, વહેલી ઉઠનારી,

વ્યવસ્થાવાળી, ધણી સાથે મળીને વિચાર કરનારી, નવરાશે ભરત ગુંથણ કરનારી, તેનો ધણી તેણીને છાપાં વાંચી સંભળાવનારો, ઉધોગી અને છોકરાં સાથે આનંદ કરનારો તથા જ્ઞાન સાથે ગમત કરાવનારો ચારિત્ર્યશાળી હોય છે. રોજની આ ઉત્તમ રહેણી કરણી બોજા રૂપ નહીં પણ આનંદ આપનારી હોય છે. આટલા ખાતર માબાપે ચરિત્ર્યવાન બની છોકરા છોકરીને સંસ્કારી બનાવવાં અને પોતાની જાતિ દેખરેખ નીચે ગૃહશિક્ષણ અને સદ્દવર્તન શીખવવું.

આ તેવી દીકરી અને ઘડો એવી ઠીકરી—આ કહેવત સર્વવ્યાપક છે. અંગ્રેજીમાં કહેવત છે કે Like produces like. માતા જે પુત્રીને જન્મ આપે તે ઘણે ભાગે રંગે, રૂપે, નીતિ રીતીમાં અને ખાસીયતમાં આબેહુબ માને મળતી હોય છે. જે માબાપોને પવિત્ર, સુદર અને સંસ્કારી સંતતિની જરૂર નથી તેઓ ભલે પોતાના ચાલતા આવેલા નિત્ય નિયમને વળગી રહે, પણ જેઓ સુંદર, બુદ્ધિશાળી, તંદુરસ્ત, સદાચારી અને દીર્ઘાયુ સંતતિ ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો આ પુસ્તકના પાના વાંચીને તેના નિયમો ચુસ્તપણે પાળવા જોઇએ.

માણસ જાતમા એવા વર્ગો ઘણા છે કે ચોરી, છીનાળું, જુઠાણું, વ્યસનો, કુટેવો વિગેરે તેમનામાં ઘર કરી બેઠાં હોય છે. આવાં માબાપને તેનું સદાચારી કે ખરાબ બાળક નીચલા પ્રશ્નો પૂછે તો શો જવાબ તેમના પાસે છે? તમે રોજ સાચું બોલો છો, તમારાંમાં કાંઇ વ્યસનો કે કુટેવો છે? તમે ખોટે રસ્તે કેમ જાઓ છો? તમે ચોરી શા માટે કરો છો? એક છોકરાને જુઠું બોલવા માટે તેના કાકાએ એકાંત કેદની સજા કરી હતી અને તે છુટયા પછી ઘેર જઈ બાપને પૂછવા મંડયો કે બાપા તમે જુઠું બોલો છો? બાપે આંખ આડા કર્યા અને માને તેજ સવાલ કર્યો પણ જવાબ મળ્યો નહીં. છોકરો ચીડાયો અને બબડયો કે તમે બન્ને અગર બેમાંથી એક જુઠાબોલાં તો છો કેમકે તમારો છોકરો જુઠું બોલતાં

શીખ્યો ક્યાંથી ? ઈશ્વરના નૈતિક કાયદાનો ભંગ કરનારને અને તેની સંતતિને આ દુનિયામાં જ તેની સજા ભોગવવી પડે છે.

ખરાબ સંસ્કારો, વ્યભિચાર, કામાંધપણું, અકરાંતીયાપણું, વ્યસનો વિગેરે અનીતિવાળી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરે છે અને નાની ઉમરમાં બુરી ટેવ, હસ્તદોષ વિગેરેનો હવસ ઉત્પન્ન કરે છે. તેઓ અંદર અંદર અગર એકલાં જનનેન્દ્રિયોનો દુરૂપયોગ કરે છે અને મોટાં થાય છે તેમ તે છોકરાં ફીક્કાં, નબળાં અને માંદલાં રહ્યા કરે છે. માબાપ તો એમજ સમજી બેસે છે કે બીચારાંને અભ્યાસનો બોજો નડતો હશે. હાલના વરઘેલા અને વહુઘેલાં જોડકાં એક બીજાને હવસના રમકડાં ગણે છે અને પોતે હિનવીર્ય અને નીસ્તેજ હોવાથી નબળી, માંદલી અને અલ્પાયુષી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે છે.

અનીતિમાં ફસાનારના દાખલા—ગર્ભાધાન થયા પહેલાં અતિયોગ અને વ્યભિચાર કરનાર ખરાબ સંસ્કારવાળાં માબાપની સંતતિ કેવી થાય છે તેના દાખલા પાશ્ચાત્ય છાપાઓમા અને હિંદના કોર્ટ કેસોમાથી બહાર ગણ્યા ગાંઠયા આવે છે પણ અંદરખાને એટલે કોર્ટે ચડયા વગરના તો આવા સેંકડો બનાવો બને છે જેમાંના બે ત્રણ અત્રે ટાંકવામાં આવે છેઃ—

(૧) પોલિસ તપાસમાં એક એવો બનાવ હાથ લાગ્યો કે ત્રણ છોકરીઓ ઘર મૂકીને નાસી ગઇ હતી અને વેશ્યાનો ધંધો લઇ બેઠી હતી. એક બનાવમાં બાપે પોતાની છોકરીને વેશ્યાવાડામાંથી શોધી કાઢી ઘેર આવવા સમજાવી. ઘેર તો ગઈ પણ ત્યાં થોડો વખત રહ્યા પછી પાછી નાસી ગઈ અને હલકો ધંધો–નીચ પેશો–કરવા લાગી. (૨) બીજી ૧૭ વર્ષની છોકરી નાસી ગયા પછી ગુન્હેગાર અને રખડેલ જીંદગી ગાળવા લાગી. તેની માએ શોધ કરીને કેટલેક દિવસે તેને એક કુટણખાનાંમાંથી શોધી કાઢી. તેણીને ઘેર આવવા તથા આ હલકા ધંધામાં રહેલી ખરાબીઓ વિષે ઘણું

ઘણું સમજાવવામાં આવ્યું પણ તેણે તો આ નીચ પેશો જ ચલાવવાનું પસંદ કર્યું. આવા તો અનેક બનાવો બનતા હશે પણ તે જાહેરમાં આવતા નથી. દુનિયામાં આવો અપવિત્ર ધંધો લાખો માણસો ચલાવે છે. આવી પ્રજા ઉત્પન્ન થવાનાં બીજાં કારણોમાં એક મુખ્ય કારણ એ પણ છે કે પરણેલી જીંદગીમાં માબાપ હદ ઉપરાંત વિષય વાસના તૃપ્ત કરે છે જેના સંસ્કાર આકસ્મિક રીતે રહેલા ગર્ભ ઉપર પડે છે અને આવા સંજોગોમાં ઉત્પન્ન થયેલું અને જન્મેલું બાળક મોટું થતાં જનન્દ્રિયના દુરૂપયોગ કરવા લલચાય છે. પવિત્ર અને બ્રહ્મચર્યવાળું જીવન ગાળનારની સંતતિ ઉચ્ચ સંસ્કારો લઇને અવતરે છે અને તેઓ પવિત્ર અને ચારિત્ર્યવાન હોય છે.

ખુની સ્વભાવ પણ વારસામાં ઉતરે છે—એ તો નિશ્ચિત વાત છે કે જે માબાપો દારૂ પીએ છે, તમાકુ વાપરે છે અને અફીણ ખાય છે કે પીએ છે તથા જીંદગી ગુજારવાના કાયદા-નિયમોનો ગેરૂપયોગ કરે છે તેમની પ્રજા માનસિક અને નૈતિક અધોગતિવાળી જન્મે છે. ગર્ભપાત કરવાની વૃત્તિ એ પણ એક જાતનું ખુન છે. આને માટે સ્ત્રી જાતિ વધારે જવાબદાર છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી તેને પાડી નાખવાના તથા તેનો નાશ કરવાના પ્રયત્નો કરે છે. કેટલાક પ્રયત્નો ફત્તેહમંદ ઉતરે છે અને કેટલાક પ્રયત્નોમાં ગર્ભ પડતો નથી અને નાશ પામતો નથી. આવો એક બનાવ બહુ તાજુબી ઉપજાવનારો છેઃ—એક એવો બનાવ બહાર પડયો હતો કે એક સ્ત્રીએ ગર્ભ રહ્યા પછી તે પાડી નાખવાની કોશિષ કરી પણ તેમાં તે ફાવી નહીં અને એક છોકરો અવતર્યો. આ છોકરો ગમે તેવી કાળજી રાખ્યા છતાં બહાર નીકળે ત્યારે જેને તેને મારીને આવે. માને ચિંતા પડી કે મોટો થતાં આ છોકરો ચોકકસ ખુન કરશે માટે તે વહેલો મરી જાય તો સારૂં પણ છોકરો મોટો થયો અને ખુન કર્યું જે માટે કોર્ટમાં કેસ ચાલતાં ગુન્હો સાબીત થતાં પંચે તેના ઉપર ખુનનો ચાર્જ સાબીત થયેલો ઠરાવ્યો અને જુરીના ફોર-

મેને તે સ્પષ્ટપણે જાહેર કર્યો. તે પછી જજે તે ગુન્હેગારને પૂછ્યું કે તને ફાંસીની સજા શા માટે નહીં કરવી તેનું કારણ જણાવીશ? તે યુવાને જજ સામે જોઇને કઠોર અને લાગણીભર્યા અવાજે નીચે મુજબ જણાવ્યું:—

મેંતો ખુન સિવાય બીજા અનેક ગુન્હા કર્યા છે—હું ગુન્હેગાર છું અને મારે મોતની સજા ભોગવવા સિવાય બીજી આશા નથી કેમકે મારી જીંદગીમાં મેં અનેક પાપો કર્યા છે. મારી બાળ વયમાં મને અનેકવાર પકડવામાં આવ્યો હતો. હું વ્યભિચાર, બીજાં પાપો, ખોટાંકામો, જુઠાણું, ચોરી, ખોટા સિક્કા બનાવવા અને છેવટે ખુન પણ કરી ચુકયો છું છતાં મારે મોતની સજા ભોગવવી નહીં જોઇએ કેમકે આ બધાં કૃત્યો મેં રાજીખુશીથી કર્યા નથી. જે પાપી સંસ્કારો મારા ઉપર પડયા છે, હાડે ઉતર્યા છે અને મારામાં ભર્યાંપડયા છે તે સામે મેં ઘણા પ્રયત્નો કર્યા, માથાફોડ લડત ચલાવી અને તેમાંથી મુક્ત થવા એટલે સુધરવા પ્રાર્થનાઓ પણ કરી. આવો ખરાબ આત્મા ઉત્પન્ન કરનાર મારો બાપ કયાં છે ? અને મારો આ પાપી સ્વભાવ ઉછેરનાર અને મારામાં ખરાબ સંસ્કારો પોષનાર મારી મા કયાં છે ? તેમના દુર્ગુણો મારામાં ઉતરવાથી મેં આ કૃત્ય કર્યું છે માટે મને મોતની સજા કરવાના કરતાં તેમને જ આ સજા ફરમાવો. મને નહીં, કેમકે મેંતો સુધરવાને ઘણાં ફાંફાં માર્યાં હતાં, મારાથી બનતું મેં કર્યું હતું, સખ્તમાં સખ્ત મનોનિગ્રહ રાખવા પ્રયત્ન આદર્યા હતા પણ મારા ઉપર મારા માબાપે પાડેલા સંસ્કારો ન ગયા તે નજ ગયા. મારા ગુન્હાને ઉતારી પાડવા મારે જે કહેવું જોઈએ તે આ હકીકત છે. આખરે આ દુનિયાનાં ન્યાય અને કાયદાની ખાતર તેને મોતની સજા થઈ.

માબાપો સમજ્યા ?—નવી જીંદગી ઉત્પન્ન કરવામાં માબાપની કેટલી જવાબદારી છે તે ઉપલા બનાવો ઉપરથી સમજાશે ? સત્ય, પ્રેમ અને પવિત્ર જીંદગીના મીઠાં ફળ મળે છે અને આ લોક

તથા પરલેાકમાં સુખ પ્રાપ્ત થાય છે અને ઈશ્વરના આશિર્વાદ મળે છે. ખેાટી જીંદગી ગાળવાથી મુશીબત, ચિંતા અને દુઃખ દરદો પ્રાપ્ત થાય છે. સંતાનેાત્પતિ અવયવેાને કાબુમાં રાખવાના નિયમેા આ પુસ્તકમાંથી શીખેા, આ પુસ્તક નિખાલસ દીલે વાંચેા અને ખંતથી તેનેા અભ્યાસ કરેા અને જે ઇશ્વરે તમને આ સૃષ્ટિમાં મેાકલ્યા છે તે ઈશ્વરનું પ્રભુમય જીવન ગાળી જીવનના મીઠાં ફળ પ્રભુપરાયણ બનાવેા.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

સગર્ભાવસ્થા, તેનાં ચિન્હેા અને મુદત.

કુદરતની લીલા–રચના–નેા કાંઇ પાર નથી. સ્ત્રી ગર્ભવંતિ થઇ કે તેની પ્રકૃતિને નવું જીવન અને ઉત્સાહ મળે છે. હમેશ કરતાં તેની તંદુરસ્તી વધારે સારી હેાય છે અને વધારે આનંદી અને ખુશખુશાલ માલમ પડે છે. ગર્ભાવસ્થામાં સ્ત્રી હમેશ કરતાં વધારે પુષ્ટ–ભરાવદાર જણાય છે. નાજુક બાંધેા અને નબળી તંદુરસ્તી ધરાવતી સ્ત્રીઓમા ઉપલા ફેરફારેા તરત જ જણાઈ આવે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓનેા બાંધેા પ્રસવક્રિયા થતાં સુધી ફેરફાર વગરનેા જેવેા ને તેવેા જ રહે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓ સગર્ભાવસ્થામાં અકળાય છે અને દુઃખનેા અનુભવ કરે છે પણ ઘણીખરી સ્ત્રીઓ ગર્ભધારણ કર્યા પછી તેની આગલી હાલત કરતાં જૂદીજ સ્થિતિ અનુભવે છે.

જે સ્ત્રીની પાચનશક્તિ સારી હેાય અને માસિક ઋતુ નિયમિત આવતું હેાય તેને ઋતુ બંધ પડયા પછી દહાડા રહ્યા છે એવું માલમ પડી આવે છે. નબળી અને માંદલી સ્ત્રીઓને ઋતુ અનિયમિત આવે છે એટલે તેની મુદત આઘીપાછી થાય છે તેા દહાડા રહ્યા છે એવી ભ્રમણામાં પડવાની ઉતાવળ કરવી નહીં. કેાઇ કેાઇ

બનાવમાં તો ગર્ભ રહ્યા પછી પણ મહીને મહીને ઋતુ આવે છે. આ બનાવ બિનકુદરતી છે. આ શ્રાવ ગર્ભસ્થાનની અંદરનો હોતો નથી પણ કમળની આજુબાજુ ગડગુમડ અગર તો કમળના મોં અને હોઠમાં કાંઇ ચીરાડીયાં કે બીજી ઇજા પહોંચેલી હોય છે તેને લીધે થાય છે.

ગર્ભ રહ્યાનાં પ્રથમ ચિન્હો—કોઇને ગર્ભ રહ્યા પછી તરતજ અને કોઇને મહીનો થયા પછી રોજ સહવારમાં ઓકારી આવે છે, ઉલટી થાય છે. આ ઉલટીને ગર્ભ સાથે સંબંધ નથી પણ દહાડાવાળી બાઇની શારીરિક સ્થિતિ સાથે છે અને તેથી બધા બનાવોમાં ઉલટી થતી નથી. ઓધાનવાળી એટલે ગર્ભ રહ્યા પછીની ઉલટી થાય છે તેની સાથે તંદુરસ્તીને કાંઇપણ ઇજા પહોંચતી નથી અને સામાન્ય તંદુરસ્તીને અને આ ઉલટી કે બકારીને કશો સંબંધ પણ નથી. શરીર તંદુરસ્ત હોય અને ઉબકા આવે કે ઉલટી થાય તો તે ગર્ભ રહ્યાની નિશાની લેખાય. કેટલીક સ્ત્રીઓને ગર્ભાવસ્થામાં ઘણી વિચિત્ર જાતની લાળ થાય છે જે બહુજ ધોળી, જરા ફીણુવાળી, ઘણી ચીકટ અને મોઢાંમાંથી કમે કરી બહાર ન નીકળે એવી હોય છે. ગર્ભ રહ્યાનું આ ચિન્હ સામાન્ય ધોરણ કરતાં અપવાદ રૂપે હોય છે.

સ્તનમાં ફેરફાર—ગર્ભ રહ્યા પછીના ૪ થા થી ૧૨ મા અઠવાડીયા સુધીમાં સ્ત્રીના સ્તન કદમાં વધે છે અને સ્તનની બીટડીની આજુબાજુનું ગોળ કુંડાળું હમેશ કરતાં વધારે કાળાશ પકડે છે અને તેની સપાટી ઉપર આમતેમ દાણા દાણા જેવું જણાય છે. દિવસે દિવસે આ કુંડાળું મોટું અને વધુ કાળાશ પકડતું થશે. પછી બીટડી-અગર ટેટી Nipple મોટી થશે. દરેક બાબતમાં અપવાદ હોય છે તેમ ઉપલી બધી ક્રિયા વહેલા મોડી થાય છે અને કોઈ બનાવમાં સમુળગી નથી પણ થતી.

ધાવણુ—સ્તનનું કદ વધતું જાય છે તેમ તેમાં દુધ કે ધાવણુ જેવો પ્રવાહી થવા માંડે છે. કેટલાક બનાવોમાં ગર્ભ રહ્યા વગર પણ

આ પ્રવાહી હોય છે. તંદુરસ્તીમાં કોઇ ફેરફાર થયો હોય અને તેથી માસિક ઋતુને ઢીલ થાય તો તેનાં સ્તન વધીને તેમાં પ્રવાહી જણાય છે.

કમળનું મોટું થવું—ગર્ભ રહ્યા પછી ૬ હાથી ૧૦મા અઠવાડીયાથી પાતળી અને માંસ વગરની સ્ત્રીઓના પેડુના નીચલા ભાગમા આંગળીઓનું દબાણ કરવાથી આગલા હાડકાંની ઉપર કમળ મોટું થયેલું માલમ પડે છે જેનું કદ નારંગી જેવડું જણાય છે. આ પરિક્ષા સ્ત્રીને ચત્તા સુવાડીને, તેના ખભા સ્હેજ ઉંચા રખાવીને અને ઢીચણ ઉંચા ખેંચાવીને થઈ શકે છે.

પેડુનું મોટું થવું—આ ક્રિયાને આપણા લોકો પેટ વધ્યું કહે છે. ત્રીજા મહીનાની આજુબાજુની મુદતથી, ગર્ભવંતિનું પેડુ મોટું થવા માંડે છે. બીજા મહીના સુધી તે ચપટું હોય છે પણ ત્રીજાથી આઠમા મહીના સુધી તે ધીમે ધીમે મોટું થયે જાય છે. વધવાની શરૂઆત નીચલા, આગલા અને વચલા ભાગમાંથી થાય છે. ચોથા મહીના સુધી પાંસળીઓ અને કુલા વચ્ચેની બાજુઓ મોટી થવાને બદલે નાની થતી જણાશે પણ પછીથી નીચેથી ઉપરની બાજુમાં વધવા માંડશે. કેટલીક વખત પેટ કે પેડુનો વધારો–મોટું થવું–જળોદર, અંડાશયનું દરદ અથવા ગાંઠથી થાય છે પણ તે વધારો ગર્ભસ્થાનના વધવાના કરતાં જુદા આકારનો હોય છે.

ગર્ભનું ફરકવું—ચારેક મનીનાનો ગર્ભ થતાં તે ફરકવા લાગે છે. માને એવો ભાસ થાય છે કે બચ્ચું અંદર હાલે ચાલે છે. સગર્ભાવસ્થાની આ ચોક્કસ નિશાની છે. ત્રીજા મહીનાની આખરે અગર ચોથો બેસતાં બહુજ ધીમો ફરકો માલમ પડે છે અને તે વખતે કેટલીક સ્ત્રીઓને ઉલટી થાય છે અગર મુર્ચ્છા આવે છે. ધીમે ધીમે ફરકાટ વધે છે અને વારંવાર થયા કરે છે. આ ફરકાટ સુવાવડ સુધી ચાલુ રહે છે.

ગુંચવાડો—ઉપરના બધાં ચિન્હો અને લક્ષણો છતાં ગર્ભ ર-

હેલો હોતો નથી, અગર તો કોઇ પણ ચિન્હો કે લક્ષણો નહીં હોવા છતાં ગર્ભ હોય છે. તંદુરસ્ત અને નિયમિત જીંદગી ગાળનાર સ્ત્રીને તો બધુ માલમ પડી આવે છે અને પોતાને ગર્ભ રહ્યો છે તેની ખાત્રી હોય છે પણ સ્વચ્છંદી અને વહેમી સ્ત્રીઓમાં કેટલાંક ચિન્હો અને લક્ષણો અર્થ વગરનાં હોય છે જેનો ખુલાસો તો અનુભવી વૈદ્ય દાકતર કે અનુભવી દાયણ કરી શકે. આભ–આકાશ, ગાભ–સગર્ભાવસ્થા અને રોતું બાળક કયે વખતે કેવું સ્વરૂપ ધારણ કરશે અગર કેવાં ચિન્હો બતાવશે તે ભલભલા અનુભવીઓ પણ પારખી શકતા નથી.

ગર્ભાવસ્થાની મુદત—ગર્ભ કેટલા મહીના પેટમાં રહેવો જોઇએ અને કેટલી મુદત પછી પ્રસવ થવો જોઇએ તે બાબત ઘણા મતભેદ અને અભિપ્રાયની ભિન્નતાઓ છે. આ કારણથી સામાન્ય મુદત ૯ મહીના અગર ૨૮૦ દિવસની ઠરાવવામાં આવી છે. જે સ્ત્રીઓ બ્રહ્મચર્ય પાળી આ પુસ્તકમાં અગાઉ જણાવ્યા મુજબ વર્તન રાખી ગર્ભધારણ કરે અને તેની નોંધ રાખે અને ગર્ભ રહ્યા પછી સુવાવડ આવે તેમાં કેટલો વખત ગયો તે લખી મૂકે તો આવી નોંધ રાખનાર સ્ત્રી બીજી વખત પાછો ગર્ભ ધારણ કરે ત્યારે તે આગલા બનાવને આધારે કહી શકશે કે મને અમુક દિવસે અને અમુક કલાકે બાળક અવતરશે. જે સ્ત્રીનો ધણી તેણીને પવિત્ર, નિયમિત અને તંદુરસ્ત જીવન ગાળવા દે અને પરસ્પરની અગાઉથી કરી રાખેલી તૈયારી પ્રમાણે ગર્ભાધાન કરે તેજ આવો હીસાબ રાખી શકે. ગર્ભાવસ્થાના સામાન્ય દિવસો ૨૮૦ છે પણ તે મુદત કેટલાક બનાવોમાં ઘણી લંબાય છે. ગર્ભાવસ્થાની મુદત કેટલી હોઇ શકે તે વિષે ઇંગ્લાંડના બાહોશ દાકતરોએ સાથે મળી વિચાર કરી જોયો પણ તેઓ અમુક ચોક્કસ મુદત ઠરાવી શકયા નહીં. આ ઉપરથી લંડનના ડો. મેરીયમે ગર્ભાવસ્થાની મુદત નક્કી કરવા માટે ઘણી મહેનત લઇને પોતાના મનને સંતોષ આપ્યો છે. પૂરે દિવસે જન્મેલા ૧૧૪ છોકરાંનું પત્રક તેણે તૈયાર કર્યું જે નીચે મુજબ છેઃ—

૨ નો	જન્મ	૩૭ મા અઠ્વાડીયામાં થયો.	
૧૩	,,	૩૮	,,
૧૪	,,	૩૯	,,
૩૩	,,	૪૦	,,
૨૨	,,	૪૧	,,
૧૫	,,	૪૨	,,
૧૦	,,	૪૩	,,
૪	,,	૪૪	,,

આ ઉપરથી જોઇ શકાશે કે સગર્ભાવસ્થાનો વખત ચોક્કસ ઠરાવી શકાતો નથી. કેટલાક બનાવોમાં ૨૬૦ થી ઓછા દિવસોમાં ગર્ભ પરીપકવ થઇ જાય છે ત્યારે કેટલાક બનાવોમાં ૩૦૦ અગર વધુ દિવસ થયા પહેલાં ગર્ભ પરીપકવ થતો નથી. માની શરીર-સંપત્તિ અને બીજા નહીં જણાયલા સંજોગો પ્રમાણે સગર્ભાવસ્થાની મુદત ઓછી વધતી થાય છે.

ગર્ભસ્થાનમાંથી મુદત પહેલાં છુટેલો ગર્ભ અને તેના જીવતા રહેવાની શક્તિ અને સંજોગો—ઘણીવાર બાળકો તેનો કુદરતી સમય આવી પહોંચતાં પહેલાં અવતરે છે. પહેલી વખતનો ગર્ભ રહેવાના બનાવમાં કોઇ વખત આવું સાધારણ બને છે. કમળને પોતા ઉપરનો બોજો કે દબાણ સહન કરવાની ટેવ નહીં હોવાથી અગર બીજાં કારણોથી ગર્ભ પૂરેપૂરો પાક્યા પહેલાં બહાર ધકેલાવા માંડે છે અને પ્રસૂતિની વેણો આવે છે. કેટલા મહીને અવતરેલું બાળક જીવાડી શકાય તે હજી નક્કી થયું નથી પણ સાતમા મહીનાની આખરે અવતરેલું બાળક જીવી શકે છે અગર જીવાડી શકાય છે. એક સ્ત્રીને પાંચ છોકરાં થયાં હતાં પણ ૬ ઠું છોકરૂં પેટમાં હતું તેવામાં થાક વિગેરે શ્રમના કારણથી ૧૯ અઠવાડીયાં પૂરાં થયાં નહોતાં એટલામાં એક જીવતા છોકરાને જન્મ આપ્યો. આ બાળકનું શરીર એટલું કાચું અને અપરિપકવ હતું કે તેને જન્મ્યા પછી

ન્હવરાવી શકાયું નહીં પણ તેને લુછીને એકદમ ફ્લાલીનમાં વીંટી દેવામાં આવ્યું. શ્વાસ લઇ શકે એટલો જ ભાગ ઉઘાડો રાખવામાં આવ્યો. માને પાટા પીંડી બંધાઇ રહ્યા પછી તેણે તે બાળકને પોતાની પથારીમાં પોતાના પડખામાં રાખ્યું. પૂરે દહાડે અવતરેલાં છોકરાંને ૧૨ કલાક પહેલાં ધવરાવી શકાતું નથી કારણ કે મા બહુ નબળી પડી ગયેલી હોય છે તો આ બનાવમાં પૂછવુંજ શું ? બીજે દીવસે છોકરાના આખા શરીરે બારીક પીંજેલું રૂ દાબવામાં આવ્યું અને તેના ઉપર ફ્લાલીન ઓઢાડયું. આ પ્રમાણે આ બનાવટી ગરમી અને તેની માના પડખાંની ગરમીથી તે પોતાના શરીરની ગરમી ટકાવી શક્યું. ધીમે ધીમે ગરમી વધી અને બાળકનું મોઢું પીળાશ પડતું તથા અકળાવા --મુંઝાવા--જેવું થવા લાગ્યું. મોઢાનો ભાગ ખુલ્લો કર્યા પછી ચેતનતંતુ-ઓ કામ કરવા લાગ્યાં અને આખું શરીર હાલચાલ થવા લાગ્યું. બાળકની ગરમી ટકાવી રાખવા તેની માની પથારીમાં બીજી એકાદ સ્ત્રીને સાથે સુવાડવામાં આવી અને પછી વારાફરતી એક સ્ત્રી સુતી. આ ગોઠવણ બે મહીના ચાલુ રાખવામાં આવી. બે મહીના પછી તેને થોડો થોડો વખત એકલું રાખવામાં આવ્યું અને તેના ઉપરથી ફ્લાલીન ભાગ્યે જ દૂર કરવામાં આવતી. આ બાળક ત્રણ અઠવાડીયાનું થયું ત્યાં સુધી તેની લંબાઇ કે વજનનું માપ લઇ શકાયું નહીં. ત્યાર પછી લંબાઈ ૧૩ ઇંચ અને વજન ૧ રતલ અને ૧૩ ઔંસનું માલમ પડયું. પહેલું આખું અઠવાડીયું તેને હલકામાં હલકું દુધ પાવાની માથાકુટમાં ગયું કેમકે ગમે તેવો પાતળો પ્રવાહી તેને ગળે ઉતરે નહીં. ત્યારપછી તેના મોઢામાં પીળા રંગનું પેઢું બંધાણું પણ મોઢું આવી ગયું જે ત્રણ અઠવાડીયાં રહ્યું. પહેલે અઠવાડીએ બરાબર શેકેલો રોટલો પાણીમાં ઉકાળી તેમાં જોઇતુ ગળપણ મેળવી તે પાણી લુગડે ગાળી પાવામાં આવ્યું. બીજે અઠવાડીએ બકરાંના માંસને પાણીમાં ઉકાળી તે પાણીને ગાળીને તેનાં ૨૦ ટીપાં તેની માના ૩ થી ૪ ચમચા ધાવણમાં મેળવીને પાવા માંડયું. ત્યારપછી

તો ચુસવાનું શીખ્યું તેથી કોઇ કોઇવાર તેની માને ધાવવા દેવામાં આવતું. આમ કરતાં બચ્ચું ૪ મહીનાનું થયું અને તંદુરસ્ત બની ઝાડો પેશાબ કરવા લાગ્યું. છટ્ઠે અને ૭ મે મહીને જન્મેલાં બાળકો આ પ્રમાણે ઉછેરી શકાય છે પણ તેને જન્મ આપનાર મા ઘણી તંદુરસ્ત જોઇએ અને બચ્ચાંની કાળજી રાખનાર એકાદ બીજી સ્ત્રી જોઈએ.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

સગર્ભાવસ્થામાં જણાતાં દુઃખ દરદો.

માણસ જાતમાં સ્ત્રીને ગર્ભ રહેવો એતો કુદરતી બનાવ છે. ગર્ભાધાન પહેલાની તૈયારીઓ યથાવિધિ થઇ હોય. સ્ત્રી તંદુરસ્ત હોય અને પુરૂષ વીર્યવાન હોય તો ગર્ભ રહેવામાં અને પ્રસવ થવામાં કાંઇ પણ દુઃખ દરદ કે ગેરવ્યવસ્થા થાય જ નહીં. સુવાવડમાં સ્ત્રીની જીંદગી જોખમમાં રહે છે એવી માન્યતા વાસ્તવિક નથી. ઇશ્વર ન્યાયી અને દયાળુ છે એટલે તેના કુદરતી નિયમો પાળનાર કોઈ પણ દુઃખી થતું નથી. ઝાડ ફળ આપે છે, જાનવરો બચ્ચાં જણે છે તેમ સ્ત્રીને બાળક અવતરવું તે પણ કુદરતી ક્રિયા છે. જે કુદરતી છે તેમાં ભય દુઃખ કે ત્રાસ હોઇ શકે જ નહીં પણ આનંદ હોવો જોઇએ.

હિંદુસ્થાનમાં કેટલીક એવી જાતો છે અને તેમનાં જીવન એટલાં સાદાં અને સરળ છે કે તે જાતની સ્ત્રીઓ કોઇની પણ મદદ વગર ઘેર કે રસ્તામાં બાળકને જન્મ આપે છે અને પાછી ઘરકામે વળગી જાય છે અગર રસ્તામાં હોય તો ચાલવા માંડે છે. તમામ સ્ત્રીઓ આવી સાદી જીંદગી ગાળે તો પ્રસવક્રિયા દરદ વગર થાય. આડે દિવસે હોય તેના કરતાં સગર્ભાવસ્થામાં શરીર પ્રકૃતિ દરેકની સારી રહે છે, મનપ્રફુલ્લિત રહે છે, શરીરમાં સ્ફુર્તિ રહે છે. બધા

બનાવોમાં તેમ રહેતું હોય તો આ વિષય અહીં લખવો જ પડત નહીં પણ હાલના જમાનામાં રહેણી કરણી એવાં બિનકુદરતી થઈ ગયાં છે કે સગર્ભાવસ્થાના દુઃખ દરદો વધ્યે જાય છે.

શરીરનો બધો આધાર ચેતના તંતુઓની રચના Nervous system ઉપર છે. જે પ્રાણીઓ અને માણસોના શરીરમાં ગર્ભાશય છે તેઓ તંદુરસ્ત હાલતમાં હોય છે તો તેમના ચેતના તંતુઓ કદિપણ ઉશ્કેરાઇ જતાં નથી. રોગ કે મંદવાડ હોય તોજ તેમને દરદ થાય છે. સગર્ભાવસ્થામાં ગર્ભસ્થાનમાં નવા જીવની ખીલાવટ થતી હોવાથી ગર્ભસ્થાનના ચેતના તંતુઓને પોષણ અને નવચેતન આપવાને શરીરના બીજા ભાગોના ચેતના તંતુઓ પાસેથી ચૈતન્ય શક્તિ ગર્ભસ્થાન તરફ ખેંચાય છે. આ કારણથી શરીરના બીજા ભાગોને કાંઇક તાણ વેઠવી પડે છે. પ્રથમ તો હોજરીની જઠર ક્રિયા કાંઇક ઘટવાથી શરૂઆતમાં બકારી અને ઉલટી થાય છે અને મગજને પુરતું લોહી ન મળે તો બેચેની કે હીસ્ટીરીયા જેવું થાય છે.

જે સ્ત્રીઓ પુરેપુરી તંદુરસ્તી ધરાવતી નથી તેને ઉઠતાં વહેંત બકારી કે ઉલટી થવા માંડે છે. ઘણે ભાગે ગર્ભ રહ્યા પછી બીજે કે ત્રીજે અઠવાડીએથી ઉલટી આવવી શરૂ થાય છે. કેટલાકને પહેલેજ દિવસે ઉલટી થાય છે. પથરીમાંથી ઉઠતાં સુસ્તી જણાય છે. રોજના જેવી સ્ફુર્તિ જણાતી નથી. ઉઠીને બેઠા થયા પછી બકારી અને ઉલટી થાય છે. ખાધા પછી તે બેસી જાય છે, પણ તે ખાવાની ચીજ મનપસંદ હોવી જોઇએ. કેટલીકને ખાધા પછી ઉલટી થઈ ખાધેલું નીકળી જાય છે. આ પ્રમાણે નરમ કે સખ્ત બકારી કેટલાક અઠવાડીયાં ચાલે છે અને કેટલાક બનાવોમાં છોકરૂં ફરકતું થાય ત્યાં સુધી આ સ્થિતિ રહે છે. કેટલાક અનુભવીઓ જણાવે છે કે સહવારની ઉલટી ફાયદાકારક છે અને આવતા રોગને તે ઉલટી અટકાવે છે અને ગર્ભસ્થાનના કાર્યને મદદ કરે છે. કેટલાક વળી કહે છે કે આ બધું કુદરતી અને ઇચ્છવા જેવું ગણા શકાય નહીં. ઘા-

तकी अने जंगली प्रजानी स्त्रीओने आवुं कांइ थतुं नथी. खानपानना नियमो बराबर पळाय तो तो सहवारनी के बाधा पछीनी उलटी थाय ज नहीं. दिवसमां बे वखत पचतो खोराक खावो. वचमां कांइ पण खाखा करवुं नहीं. सहवारे उठीने स्वच्छ ठंडा पाणीनो एक प्यालो पीवो अने खुब चोळीने स्नान करवुं अने जरा आराम लइ फरवा जवुं अने फरीने आव्या पछी जरा दुध, कांजी के हलकुं फळ नास्ता तरीके खावुं. बे वखतनो खोराक वखतसर लेवो अने ठांसीने कदि पण खावुं नही.

नहीं खावा जेवी चीजो खावानो भामो—घणी स्त्रीओ नहीं खावा जेवी अने नहीं इच्छिवा जेवी अने प्राप्त न थाय तेवी चीजो खावानी तृष्णा राखे छे अने हरकोई प्रकारे ते खावाने वलखां मारे छे. तंदुरस्त स्त्रीने आवी लालसा के तृष्णा थती नथी. शारीरिक के मानसिक श्रम नही लेनारने उपली तृष्णा थाय छे. सारा कुटुंबोमां सगर्भा वहु दीकरीओने बेसाडी मूकवामां आवे छे, लाड लडाववामां आवे छे, जे मागे ते खावा आपवामां आवे छे जे बधानुं परिणाम लाभने बदले हानि करे छे. केटलीक स्त्रीओमां एवी मान्यता छे के गर्भवंतिने जे इच्छा थाय ते खवराववाथी पुण्य थाय छे अने नहीं खवराववाथी तेनो गर्भ नबळो के खोडखापण वाळो थाय छे. आ मान्यता पण भूलभरेली छे. जे ते खावानी इच्छा वाळी स्त्रीमां उत्साह होतो नथी, चारित्र्य मजबुत होतुं नथी अने आत्मबळ ढीलुं होय छे. गमे ते खा खा करीने तेओ गर्भना बाळकने नादुरस्त करी मूके छे. आ अकुदरती इच्छाओने दाबवानो इलाज नियमित कसरत, सादो हलको खोराक, स्वच्छ निद्रा अने मजबुत मनमां समायलो छे.

गर्भावस्थामां मूर्छा.—घणी ज नबळी काठी-बांधो-अने नाजुक जीवन धरावती स्त्रीओ गर्भावस्थामां मूर्छा पाम्या करे छे. हृदय, चेतना यंत्र अने गर्भस्थानमां क्यांक गेरव्यवस्था थवाथी

આવું પરિણામ આવે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને વારંવાર તો કેટલીકને અમુક વખતે મૂર્છા આવ્યા કરે છે. મૂર્છા આવે ત્યારે તે બાઇને સુવાડી માથું નીચું રાખવું, પુશ્કળ હવા આવવા દેવી અગર પંખો નાખવો, પોશાક ઢીલો કરવો અને ચહેરા ઉપર પાણી છાંટવું. સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધારવામાં આવે તો મૂર્છા આવતી બંધ પડે.

ગર્ભાવસ્થામાં અનિંદ્રા—સગર્ભાવસ્થામાં કોઇને ઓછે વધતે અંશે અનિદ્રાપણું રહે છે. પુરતી ઉંઘ આવતી નથી. કોઈથી તો બિલકુલ ઉંઘાતું જ નથી. નબળી, નર્વઝ અને ઉશ્કેરાયલી પ્રકૃત્તિ વાળી સ્ત્રીઓને ગર્ભ રહ્યા પછીના દિવસોમાં અગર પ્રસુતિ પહેલાંના દિવસોમાં નિદ્રા આવતી નથી અને નિદ્રા આવવા લાગી કે ઝબકી ઉઠે છે કારણ કે સ્નાયુઓ એકાએક સંકોચાય છે. જેઓ રોજ શારીરિક શ્રમ કરે છે, ફરવા જાય છે, પાણી ભરે છે, છાશ વલોવે છે, દળે છે; ન્હાય છે, સ્વચ્છ પાણી પીએ છે, હલકો ખોરાક લે છે, સખ્ત બિછાના વાપરે છે અને સ્વચ્છ હવા ઘરમાં આવજા થવા દે છે તેઓને નિદ્રામાં ખલેલ પડશે નહી.

ગર્ભાવસ્થામાં ઝાડાનો બંધકોષ—ગર્ભાવસ્થાની આખી મુદત દરમીયાન ઝાડાના બંધકોષની ફરીયાદ સામાન્ય છે. નીચલાં આંતરડાં ઉપર ગર્ભાશયનું દબાણ થવાથી ઝાડાનો કબજો રહે છે પણ ખોરાકની જાત અને ખાવાના પ્રમાણથી તે સુધારી શકાય છે. મેંદાની બનાવટવાળી ચીજો, માંખણ, ચરબીવાળાં માંસ, ચા, કાફી, કેક, મીઠાઇ, વાયડી ચીજો, વાસી ખોરાક અને ચીકાશવાળા ભારે પદાર્થો ખાધાથી ઝાડાનો કબજો રહ્યા કરે છે અને માનસિક કે શારીરિક શ્રમ નહીં કરનારને બંધકોષ બીજા કરતાં વધારે રહે છે. આંતરડાં સાફ ન રહે તો માથું દુઃખે, છાતીમાં બળતરા થાય, છાતીમાં ધડકો થાય, મૂર્છા આવે વિગેરે અનેક વ્યાધિઓ થાય છે. બંધકોષ અને ઉજાગરાથી કસુવાવડ પણ થઇ જાય છે. ગર્ભવંતિએ ઘઉં, બાજરી અને જારના રોટલા બંટીના હળેલા લોટના આકરા અને પરીપક્વ

બનાવી ખૂબ ચાવીને ખાવા. માલમલીદા અને મિષ્ટાન ત્યજી દેવાં. ચા કાફી અને ગરમ ચીજો વાપરવી નહીં. બની શકે અને મળી શકે ત્યાં અંજીર, દ્રાક્ષ, શાકભાજી, દુધ અને સ્વચ્છ પાણીનો ઉપયોગ કરવો. સીજે એટલો શરીરશ્રમ કરી ખુલ્લી હવાનો લાભ લેવો. જેને સીજે તેણે જરા ગરમ પાણીની પીચકારી ઝાડા માર્ગે લેવી.

ગર્ભાવસ્થામાં ઝાડા—કોઈને બંધકોષને બદલે ઝાડા જ થયા કરે છે. ઝાડા મટાડવાના ઈલાજ બંધકોષ મટાડવાના ઈલાજોને મળતા જ છે. માત્ર પીચકારી ઠંડા પાણીની લેવી.

મસા—સગર્ભા સ્ત્રીઓને ઘણીવાર મસા ઉપડી આવે છે. બધાં દરદો અને ફરીયાદોનું મૂળ બંધકોષ છે. તે દૂર થાય તો બધાં દરદો મટે છે. મસાનું દરદ એવું છે કે તેને લાંબો વખત ટકવા દીધું તો કદી મટતું નથી. સગર્ભાવસ્થામાં ઝાડો સાફ રહે તો મસા ઉપડે જ નહીં. સગર્ભાસ્ત્રીને રેચ કે જુલાબ બિલકુલ આપવો નહી પણ ખાનપાનના ફેરફાર અને નિયમિત માફકસર કસરત તથા જરૂર પડે તો પીચકારી વડે ઝાડો સાફ રાખવો.

ખંજવાળ—ગર્ભ રહ્યા પછી ઘણી સ્ત્રીઓને ખંજવાળ ઉપડે છે. આનું કાંઈ ખાસ કારણ નથી તો પણ જોઈતી સ્વચ્છતા રાખવી. છુપા ભાગો ઠંડા પાણીથી ધોવા, ઠંડા પાણીની પીચકારી લેવી, ઠંડા ભીંના પોતાં મૂકવાં, બરફ લગાડવો. ઘણા ડાકટરો એવી સલાહ આપે છે કે એક અધોળ બોરાકસ Borax ને ૫૦ તોલા પાણીમાં મેળવી તે પાણી વડે દિવસમાં કેટલીક વખત છુપા ભાગ ધોવા. ઠંડા પાણી જેવી સલાહકારક બીજી કોઈપણ ચીજ નથી.

છાતીમાં દાહ—ઘણા બનાવોમાં આ ફરીયાદ હોય છે. કેટલીકવાર ગર્ભ રહ્યા પછી છાતીમાં દાહ બળવો શરૂ થાય છે. આ બળત્રા હોજરીના ખટાણથી જ થાય છે. હોજરીનું ખટાણ ગેરવ્યાજબી ખોરાકમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. ખાવાપીવામાં નિયમિતપણું અને સાદાઇ રાખનાર સ્ત્રીને આ ઉપાધી કદિપણ નડતી નથી. સગ-

ગર્ભાવસ્થામાં ૧૦૦ માંથી ૯૦ સ્ત્રીઓ જોઇએ તેથી વધુ ખોરાક ખાય છે. છાતીમાં દાહ જણાય કે તરતજ સ્ત્રીએ પોતાનો ખોરાક ઓછો અને હલકો કરી નાખવો. સહવારમાં ઉઠતાં છાતીનો દાહ માલમ પડે તો નક્કી સમજવું કે આગલા દિવસના ખાધેલા ખોરાકનો કેટલોક ભાગ હોજરીમાં જરપત–હજમ–થયા વગરનો એટલે પચ્યા વગરનો પડયો છે અને તેમાં આથો આવી જઇ ખટાણ અને ગ્યાસ ઉત્પન્ન થયો છે જે ઉંચે ચડીને છાતીમાં બળતરા ઉત્પન્ન કરે છે, છારીયા કે ખાટા ઓડકાર લાવે છે, ઉલટી પણ કરાવે છે અને બેચેની ઉત્પન્ન કરે છે. આવું જણાય તો અરધો કે આખો અપવાસ કરી નાખવો. પાણી પીધા કરવું. આમ કરવાથી નહીં પચેલો ભાગ પચીને પેટ સાફ થશે અને નવો ખોરાક પચાવવાને શક્તિવાન થશે. તરતજ આરામ જોઇતો હોય તો ઉના પાણીના પ્યાલા પી પીને ઉલટી કરીને હજમ નહીં થયેલો જથ્થો કાઢી નાખવો. ઉલટી ન કરવી હોય તો ટંડું પાણી પીધા કરવું જેથી ખોરાક પચીને ઝાડાવાટે બહાર નીકળી જશે. છાતીની બળતરા અટકાવવા દવાઓ ખાવી નહીં, ચુનાનું પાણી પીવું નહીં, લીંબુનો રસ પીવો નહીં, સોડા, જીંજર વિગેરે પીવાં નહીં પણ અપવાસ કરીને ટંડું પાણી જ પીધા કરવું.

દાંત દુખવા—સગર્ભાવસ્થામાં ચેતના તંતુઓના વધતા જતા કામને લીધે કેટલીક સ્ત્રીઓને જેમના શરીર સુવ્યવસ્થિત નથી હોતાં તેમના ચહેરામા અહીં તહીં દુઃખે છે પણ ખાસ કરીને દાંત દુઃખે છે. થોડો વખત રહ્યા પછી આ દુઃખ બંધ પડી જાય છે. એમ કહેવાય છે કે ગર્ભને અમુક તત્વ શરૂઆતમાં જોઇએ છે તે તેની માના દાંતમાંથી મેળવે છે. ખાનપાન, કસરત અને સ્વચ્છતામાં નિયમિત રહેનારને આ દરદ ઓછા પ્રમાણમાં થાય છે.

માથાંનો દુખાવો—સુખશાન્તિના અને આહાર વિહારના એટલે ખાનપાન વિગેરેના નિયમો નહીં પાળવાથી માથું દુઃખે છે.

આ દુઃખાવો સગર્ભાવસ્થાની ગમે તે અવસ્થામાં થાય છે અને બંધ પડે છે. ચા, કાફી, અયોગ્ય ખાનપાન, બંધિય હવા, કસરતની ગેરહાજરી વિગેરે કારણોથી માથું દુઃખે છે. રહેણી કરણીમાં સારૂં હોય તે ગ્રહણ કરવું અને ખરાબ હોય તેનો ત્યાગ કરવો. આમ થવાથી માથાંનો દુઃખાવો મટી જશે.

હૃદય અને છાતીમાં ફરક ફરક થવું—ગર્ભ રહ્યા પછી શરૂઆતમા આ ફરકાટ હૃદય અગર છાતીના ભાગમાં થોડો વખત થઈને બંધ પડે છે. હૃદયના કોઇપણ દરદ સાથે આ ફરકાટને ભાગ્યે જ સંબંધ હોય છે માટે જરાપણ ગભરાવાનું નથી. હૃદય અને હોજરીના ચેતના ચક્રો એક બીજા સાથે સંબંધ ધરાવે છે માટે ખાનપાનની ગરબડને લીધે કોઈક બનાવમા હૃદય પ્રદેશમાં ફરકાટ થાય છે માટે આવા બનાવમાં ખોરાકમા બહુ જ સાવચેતી રાખવી.

પગ અને બીજા અવયવો સુજી જવા—સગર્ભાવસ્થાના છેલ્લા દિવસોમાં પગ અને પાનીઓ સામાન્ય રીતે વધારે ફુલેલા લાગે છે અને તે ઘણે ભાગે સાંજની વખતે માલમ પડે છે. ઘણાખરા કેસોમાં આ સોજા માત્ર નજીવા કારણથી આવે છે માટે કોઈ પણ ગરમ કે માદક ચીજ ખાવી નહી, ખોરાક ઓછો કરી નાખવો અને ઝાડો વધારે સાફ રાખવો અને બંધકોષ માટે જણાવેલા ઇલાજો લેવા.

સ્તનમાં દુઃખાવો—પહેલીવારની ગર્ભાવસ્થામાં જ સ્તનમાં ઘણીવાર દુઃખાવો થઇ આવે છે. આવુ થાય તો તેને ઠંડા પાણીએ ધોઇ નાંખી તેના ઉપર ભીનાં કપડાં ઢાંકવાં. ટાઈટ અને તસતસતાં કપડાં પહેરવાં નહીં અને સ્તન ઉપર દબાણ આવે એવી રીતે સુવું નહીં.

હીસ્ટીરીયા—ઉશ્કેરણીવાળું જીવન ગાળનારી, રાત્રે મોડા સુવાની ટેવવાળી, ચા કાફીનો વધુ પડતો ઉપયોગ કરનારી અને ઉત્તેજક પદાર્થો ખાનારીને બીજા પ્રસંગ કરતાં સગર્ભાવસ્થામાં હીસ્ટીરીઆ વધારે આવે છે. ખરૂં જીવન ગાળનાર અને તંદુરસ્તીને સાચવી જાણનારને હીસ્ટીરીયા કદિ થતો નથી. માનસિક ચિંતા, મગજ

ઉપરનો ચોક્કસ બાબતોનો બોજો, અતિષય વિચાર અને અહાર વીહારમાં અનિયમિતપણું વિગેરે કારણોથી હીસ્ટીરીયા થાય છે. ઉત્તમ ઉપાય સાદો ખોરાક, ખુલ્લી હવા, બંધ બેસતી કસરત કે શ્રમ અને પ્રફુલ્લિત અને આનંદી સ્વભાવ રાખવામાં સમાયલો છે.

મૂત્રમાર્ગમાં સોજો—મૂત્રાષય ઉપર અગર મૂત્ર માર્ગની ડોક ઉપર દબાણ થવાથી ગર્ભાવસ્થામાં સોજો આવ્યા જેવું લાગે છે પણ ખરૂં કારણ તો એ છે કે ગર્ભાષય મોટું થતું જાય તેમ તેમ મૂત્ર માર્ગ ઉપર દબાણ થયા કરે અને પેસાબ કરતાં મુશ્કેલી જણાય તથા કોઈ કોઈ વાર દરદ પણ થાય. આનો અટકાવ કરવા માટે બાઈએ પેસાબ એકઠો થવા દેવો નહીં પણ વારંવાર પેસાબ કરવો અને હાજત થાય ત્યારે ઝાડો કે પેશાબ રોકવો નહીં.

કમળો—સગર્ભાવસ્થામાં ચોથાથી આઠમા મહીના સુધી કમળા જેવું પીળું શરીર જણાય છે. આ કુદરતી છે અને કેટલાક બનાવોમાં ઇચ્છવા લાયક છે. હોજરી અને આંતરડાંમાં ગરબડ થવાથી શરીરમાં પીળાશ આવે છે. ખોરાકમાં ફેરફાર કરી નાખવાથી, વારંવાર અપવાસ કે એકટાણાં કરવાથી રાહાત મળશે.

મોંમાં લાળ વધવી—સગર્ભાવસ્થામાં ઘણી સ્ત્રીઓને મોઢામાં હંમેશ કરતાં વધુ લાળ થાય છે. આ તો સામાન્ય બાબત છે પણ તે હરકતકર્તા કે રાતના ભાગમાં વધારે પડતી જણાય તો ખોરાકમાં ઘટતો ફેરફાર કરી નાખવો. રાતમાં લાળથી મોઢું ભરાઇ જાય તો કોગળા કરી નાખવા. રાત્રે વાળુ ઓછું કરવું અગર દીવસ છતાં વાળુ કરી લેવું અને રાત્રીના વખતમાં ખાવું નહીં.

લોહીની ઉલટી—ગર્ભ રહ્યા પછી કેટલીક વાર થોડાક લોહીની કે લોહીવાળી ઉલટી થાય છે પણ તેની ચિંતા કરવી નહીં કેમકે તે પોતાની મેળે થોડાક દિવસમાં બંધ પડી જશે. શરીરમાં વધારે પડતું લોહી અને ઋતુના બંધ પડેલા લોહીને લીધે કોઇ વાર

આવો બનાવ બને છે. વારંવાર કે વધારે લોહી પડે તો અપવાસ કરી નાખવા અગર પેઢુ ઉપર ઠંડાં ભીનાં પોતાં મૂકવાં. લોહી પડતું અટકાવવાના જે સામાન્ય ઉપાયો થતા હોય તે કરવા.

ગર્ભપાત અગર કસુવાવડ—૭ મા અને ૯ મા મહીનાની વચમાં પ્રસવ થાય તેને "અધુરે જવું" કહેવામાં આવે છે. તે પહેલાં ગર્ભશ્રાવ થઈ જાય તેને "કસુવાવડ કે ગભપાત–ગર્ભ પડી ગયો" કહેવામાં આવે છે. કસુવાવડ જેવું દુઃખ બીજું એકે નથી. કહેવત છે કે "સાત સુવાવડ સારી પણ એક કસુવાવડ બુરી" અને તે ખરૂં છે. કસુવાવડથી સ્ત્રીને ભય, ચિંતા અને નિરાશા ઉત્પન્ન થાય છે. તેની તંદુરસ્તીને ભારે નુકસાન પહોંચે છે. કેટલીક સ્ત્રીઓને કસુવાવડની ટેવ પડી જવાથી વારંવાર ગર્ભશ્રાવ થઈ જાય છે. આથી તેના શરીરનો બાંધો ખડભડી જાય છે. તંદુરસ્તી ધુળધાણી થઈ જાયછે અને કોઈવાર પ્રાણઘાતક રોગ લાગુ પડી જાય છે. કેટલાક બનાવોમાં ગર્ભ રહ્યા પછી ૩ જે કે ૪થે અઠવાડીએ ઋતુશ્રાવની પેઠે ગર્ભ નીકળી જાય છે પણ સામાન્ય રીતે ૮ માથી ૧૨ મા અઠવાડીએ ગર્ભપાત થવાના ઘણા બનાવો બને છે. ખરો ગર્ભ ન રહ્યો હોય તો બંધ પડેલું માસિક ઋતુ તેના એકઠા થયેલા બગાડ સાથે તેનો વખત થયે આવે છે. ગર્ભશ્રાવના કારણો શું હશે? કારણો તો ઘણા છે, પણ બહુ ચરબી–માંસવાળી–અતિષય જાડી સ્ત્રીઓને ગર્ભશ્રાવ થઈ જાય છે, જેને હદ ઉપરાંત માસિક ઋતુ પડતું હોય તેને ગર્ભશ્રાવ થાય છે, જેના શરીરમાં કંઠમાળના દરદના પરમાણુંઓ હોય છે તેને ગર્ભશ્રાવ થઈ જાય છે, જળોદર અને નાસુરના દરદવાળી સ્ત્રીનો ગર્ભ પણ પડી જાય છે, હદ ઉપરાંત ચા કોફી પીવાથી, એકદમ જલદ અને પૌષ્ટિક ખોરાક ખાવાથી, ઉશ્કેરણીવાળી પ્રકૃતિથી, રાતના ઉજાગરા કરવાથી, હમેશાં નવલકથાઓ વાંચવાથી અને ગર્ભ રહ્યા પછી જેનો ધણી પોતાની સ્ત્રી સાથે હદ બહાર વિષય સેવન કરતો હોય તો તે કારણથી ગર્ભ-

શ્રાવ થઇ જાય છે, સખ્તમાં સખ્ત બંધકોષ, આકરો જુલાબ, હદ ઉપરાંત ઉલટી, સખ્ત કપડાં, કોઇ આકરૂં દરદ, ભમ, ત્રાસ, પડવાથી, ઝાટકો લાગવાથી, અને અતિષય માનસિક અને શારીરિક શ્રમથી ગર્ભશ્રાવ થઈ જાય છે. દવાઓ કે જોરજુલમ વડે જાણી જોઇને ગર્ભ કાઢી નાખવામાં આવે છે તેવા બનાવોમાં તો જીંદગી બહુ જોખમમાં રહે છે. ગર્ભપાત અને ગર્ભાશ્રાવવાળી સ્ત્રીને ઘણો વખત દુઃખ ભોગવવું પડે છે. વળી એક વખત ગર્ભશ્રાવ થઇ ગયા પછી "વારંવાર તેમ થશે તો " એવો ભય મન ઉપર રહ્યા કરે છે અને બને છે પણ તેવું જ.

પુરેપુરા ખુલાસાથી ઋતુશ્રાવ થતો ન હોય, અનિયમિત મુદતે આવતો હોય, હદ ઉપરાંત આવતો હોય કે મુદત પહેલા આવતો હોય, સુવાવડ જેવાં દરદ સાથે દુઃખદાયક ઋતુશ્રાવ થતો હોય, હીસ્ટીરીયા થયો હોય, જીંદગીની હરકોઇ મહત્વાકાંક્ષા કે મોજ ભાગવવાની આશામાં નિરાશા મળી હોય, જેનું મન નિરંતર ઉદાસ રહેતું હોય તેવી સ્ત્રીઓને ગર્ભશ્રાવ થઈ જાય છે માટે આ બધા સંજોગો સામે સાવચેતી રાખવી.

એક વખત ગર્ભસ્ત્રાવ થઇ ગયો હોય તે સ્ત્રીએ બહુજ કાળજી રાખવાની છે. ગર્ભાધાન થવા દેતાં પહેલાં તેણે માનસિક અને શારીરિક રીતે તંદુરસ્ત હાલતમાં રહેવું જોઇએ. તંદુરસ્ત અને સાદું સાત્વિક જીવન ગાળવાથી બીજી વખત ગર્ભશ્રાવ થવા પામશે નહીં. ગર્ભશ્રાવની બ્હીકવાળી સ્ત્રીએ ગર્ભ રહ્યા પછી બહુજ સાદો ખોરાક લેવો, માત્ર ઠંડા પાણી સિવાય કાંઇ પીવું નહીં. રોજ ન્હાવું, માફકસર કસરત કે શરીર શ્રમ કરવો, ખુલ્લી હવા અને પ્રકાશમાં રહેવું, બીછાનું કઠણ રાખવું અને હવાવાળા ઠંડા ઓરડામાં સુવું, ચા, કાફી, તમાકુ, દારૂ, દવાઓ અને વગર જરૂરી માનસિક ચિંતાનો ત્યાગ કરી બ્રહ્મચર્ય પાળવું.

જે સ્ત્રીઓએ કુદરતી જીવન નથી ગાળેલું તેને ગર્ભશ્રાવ થતાં

પહેલાં પીઠ અને ગર્ભાષયમાં દરદ થાય છે, શરીર ભારે ભારે જણાય છે, ઇનફ્લ્યુએન્ઝા જેવી છાતીમાં ગભરામણ કે બેચેની જણાય છે, પેસાબમાં મુશ્કેલી જણાય છે અગર ટીપે ટીપે આવે છે, ગર્ભસ્થાન નીચે આવતું હોય એવું લાગે છે. આ બધાં ચિન્હો ઉપરથી સમજી લેવું કે ગર્ભશ્રાવ થશે. પહેલો ગર્ભશ્રાવ, ચિન્હો જણાયાં પછી ૬થી ૭ કલાકમાં થશે અને એકથી વધુ વખત જેને ગર્ભશ્રાવ થયા હશે તેનો તો આ ઉપાધીમાંથી દિવસો અરે મહીનાઓ સુધી છુટકો થતો નથી. આવા બનાવોમાં કેમ કરવું તે માટે નીચલી સૂચનાઓ લક્ષમાં રાખવીઃ—

પહેલો તબકો—આ પહેલા તબકાની વસ્તુસ્થિતિ એવી છે કે જેમાં તે દરમીયાન ગર્ભાષયમાંના બચ્ચાંને કાંઈ નુકશાન પહોંચેલી હોતી નથી. માત્ર ગર્ભશ્રાવ થશે એવાંજ ચિન્હો જણાવા લાગે છે. આ ચેતવણીનો તબકો છે અને તેનો વખતસર સુધારો કરવામાં આવે તો ઘણે ભાગે ગર્ભશ્રાવ થતો અટકી જવા સંભવ ખરો. પ્રથમ ચિન્હ અશક્તિ જણાઇ મન ઉદાસ બની જાય તે છે, બાઇને ખાવાની રૂચી થતી નથી અને જરા તાવ ચડે છે. ત્યારપછી પીઠ, કમર, કુલા અને પેડુના નીચલા ભાગમાં દરદ થાય છે. પ્રથમ તો તે બધું નહીં જેવું થાય છે અને મટે છે અને પછી વધવા માંડે છે અને ચાલુ રહે છે. સ્ત્રી મજબુત બાંધાની હોય છે તો નાડી જલદી ચાલી ધબકારા વધે છે. લમણાં પાસે તે ધબકારો સ્પષ્ટ માલમ પડે છે. પછી માથું દુઃખવા માંડે છે અને શરીર ગરમ થવા લાગે છે. તરસ લાગે છે પણ ખાવા પ્રત્યે રૂચી થતી નથી. કમરમાં દુઃખાવા સાથે ગર્ભાશયના પ્રદેશમાં ભારેપણું અને તણાવા જેવું લાગે છે, આ બધાં ગર્ભશ્રાવનાં ચિન્હો છે. આ ચિન્હો કેટલાકને બહુ જ નરમ સ્વરૂપમાં કેટલાક દિવસો સુધી થયા કરે છે પણ શ્રાવ થઇ જતો નથી તો પણ આવું જણાય તો ચેતતા રહેવું. જે સ્ત્રીને એક વખત જે સમયે ગર્ભશ્રાવ થયો હોય છે તેને તેજ

સમયે બીજીવાર ગર્ભશ્રાવ થવાનો સંભવ હોય છે. આ વખતે સ્ત્રીએ પથારીમાં સુઇ રહેવું અને ઉઠવું નહીં. કપડાં ઢીલાં અને સુવાનો ઓરડો ઠંડો હોવો જોઇએ. ખાવાનું મન થાય તો સાબુચોખાની બનાવેલી કાંજી ઠંડી પડી ગયા પછી આપવી અને પીવાને માત્ર ઠંડુ પાણી આપવું. દરમીયાન હુશીયાર અને પ્રસિદ્ધ દાક્તર કે સુયાણી કે દાયણને બોલાવી તેની સુચના મુજબ અમલ કરવો. તેઓ વખતસર ડહાપણ વાપરે અને બાઈમાં તાકાત હોય તો ઘણે ભાગે ગર્ભશ્રાવ થતો અટકી પણ જાય.

બીજો તબકો—ધારો કે કેટલીક સ્ત્રીઓએ ઉપલાં ચિન્હો પ્રત્યે ધ્યાન આપ્યું નહીં અગર તેમને ધ્યાન રહ્યું નહીં કેમકે બહુ દરદ ન થયું હોય કે એને બહુ અગત્યતા આપી ન હોય ત્યારે શું કરવું ? વખત જતાં દરદ વધશે અને તરત જ થોડું લોહી આવતું માલમ પડશે તેમાં ગાંઠા કે તાંતણાં હશે. તે બતાવી આપે છે કે ગર્ભાષયમાંથી ગર્ભ થોડેક દરજ્જે છુટો પડયો છે. આ વસ્તુસ્થિતિ–સંજોગો–ને બીજો તબકો કહેવામાં આવે છે. આ તબકામાં પણ નિરાશ થવું નહીં અને ચાંપતા ઇલાજો અને સાવચેતી વાપરવી. આમાં દાયણ કે ડાકટરની સમયસૂચકતા અને દરદી તેનો જલદી અમલ કરે તે ઉપર સારાં માઠાનો આધાર છે. ગર્ભ સજીવ હશે અને તંદુરસ્ત હશે તો પહેલા તબકાના ઉપાયો વડે આ બીજો તબકો પણ સુધારી શકાશે. કેટલીકવાર પહેલા તબકાના ચિન્હો વગર બીજો તબકો આવીને ઉભો રહે છે અને તેનું કારણ કોઈ એકાએક આંચકો–માનસિક કે શારીરિક–અગર પછડાટનું હશે. બીજા તબકાની સારવારમાં દાક્તર કે દાયણ આવી પહોંચે ત્યાં સુધી પહેલા તબકાના ઉપાયો કામે લગાડવા અને વધારામાં ઠંડા પાણીમાં બોળેલ કપડું આંતરડાના નીચલા ભાગ અને અવયવની વચમાં નીચે પડતી હાલતમાં રાખવું અને તે વારંવાર બદલાવવું કે જેથી બાઇના તે ભાગોમાં કાયમ ઠંડક રહે. બને તો બરફનું પાણી યોનીમાં પીચકારી વડે દાખલ

કરવું. બાઇએ ચત્તા સુઇ રહેવું અને કુલા જરા ઉંચા રાખવા. બની શકે તેા માથું તથા ખભા જરા નીચાણમાં રાખવા મતલબ કે કુલાની સપાટી કરતાં નીચાણમાં રાખવા. આ પ્રયેાગથી બનવાકાળ હશે તેા શ્રાવ થતેા અટકી જશે.

ત્રીજો તબક્કો—લેાહી એકદમ આવે તેા ત્રીજો તબક્કો સમજી લેવેા. કેટલીકવાર લેાહીનેા ધસારેા ભયભિત કરી નાખનારેા હેાય છે. દરદ એકદમ થાય છે અને સખ્ત સ્વરૂપ પકડે છે. અંદરથી કાઇ ધકેલાઇ આવતું હેાય એમ લાગે તેા જાણવું કે ગર્ભ ગર્ભાશયમાંથી છુટેા પડી ગયેા છે. આવા સંજોગેામાં ગર્ભશ્રાવનેા અટકાવ થઇ શકતેા નથી માટે વૈદ્યક સારવાર કરનારે બાઇને સહીસલામત રીતે ગર્ભ-શ્રાવ કરાવી દઇ તેને લગતા પ્રાથમિક અને પછીના ઈલાજો લેવા.

કસુવાવડની ટેવ મટાડવા પ્રથમ તંદુરસ્તી સુધારવી અને આગલાં પૃષ્ઠેામાં જણાવેલી ખાનપાન અને રહેણી કરણીનું આચરણ કરવું. ઉપર જણાવેલાં અગર તેવાંજ લક્ષણેા થતાં અટકાવવાં. જેને એકાદ વખત ગર્ભશ્રાવ થઇ ગયેા હેાય તેણે નવેા ગર્ભ રહ્યા પછી આગલા ગર્ભશ્રાવની મુદત વીતી જતાં સુધી પથારી કે સેાફા ઉપર ઘણે ભાગે પાછી ઢળતી હાલતમાં પડયા રહેવું એટલે કે પગ અને કુલા તરફનેા ભાગ ઉંચાણ પડતેા રાખવેા અને માથાં તરફનેા ભાગ સ્હેજ નીચાણ પડતેા રાખવેા.

પ્રકરણ ૧૬ મું.

સુવાવડ-પ્રસૂતિ.

હાલના જમાનામાં કેટલાક સુધરેલા ઈંદ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્રીઓ એવી દલીલો કરે છે કે બચ્ચાંને જન્મ આપતી વખતે સ્ત્રીઓએ કોઇ પણ જાતનું દુઃખ વેઠવું જોઇએ નહીં. તેને માટે તેઓ તરેહવાર તદબીરો રચે છે અને ઇલાજો અજમાવે છે, તેઓના ઈલાજો અને પ્રયોગોથી જણતરનું દરદ નથી થતું એ વાત ખરી છે પણ તે કુદરતી તો નથી જ. સારી શરીર સંપત્તિ ધરાવનારી અને અહાર વીહારમાં નિયમિત રહેનારી સ્ત્રીને જણતરનું દરદ અને તે પછીનાં દુઃખો ઘણે ભાગે જણાતાં નથી અને જણાતાં હોય તો પણ તે રાજી ખુશીથી ભોગવી લેવાં જોઇએ. સગર્ભાવસ્થામા પાળવાના નિયમો બરાબર પાળવામાં આવ્યા હોય તો દુઃખ દરદ થતાં નથી અને થાય છે તો ત્રાસદાયક હોતાં નથી. સગર્ભાસ્ત્રીએ નવ મહીના સુધી ઢીલાં અને સ્વચ્છ કપડાં પહેરવાં અને સ્તનના ભાગોને દબાવા દેવા નહીં. સ્તનની ડીંટડીઓને ઉપસેલી અને બહાર નીકળતી હાલતમાં જ રહેવા દેવી. નવ મહીનાની મુદત સુધી તેણે ખોરાકની બાબતમાં બહુ સાવચેત રહેવું અને અનાજ, શાકભાજી તથા ફળફળાદી રૂચે અને પચે તેવી રીતે અને તેવી હાલતમા લેવાં. હદ ઉપરાંત ખોરાક કદિ પણ ખાવો નહીં અને બે ટંક સિવાય કાંઈ ખાવું નહીં. બીજા ટંકનો એટલે સાંજનો ખોરાક બહુજ હલકો ખાવો અને રાત્રે વાળુ કરવાની ટેવ કાઢી નાખવી પણ દીવસ છતાં ખાઈ લેવું. સુવાવડ આવવાને એક મહીનો બાકી હોય ત્યારે ફોસ્ફેટ, ચુનો કે મેગ્નીશીયાના તત્વોવાળો ખોરાક બિલકુલ લેવો નહીં. બની શકે તો માત્ર ફળફળાદી અને શાકભાજી ખાવાં. આમ કરવાથી જન્મનારૂં બચ્ચું વધારે સુંવાળું અને હાડકાંની કઠણાઇ વગરનું અવતરશે પણ જન્મ્યા પછી એકદમ વધશે અને ખુબસુરત થશે. કુમળાં હાડકાં ઉપર સ્નાયુનાં

દબાણ થવાથી બાળક બેડોળ બને છે માટે હાડકાને જમીનમાંથી ઉત્પન્ન થયેલી ચીજોનું પોષણ મળવું જોઇએ અને તેટલા માટે જ ફળ, અનાજ અને શાક ભાજીની ભલામણ થાય છે. બાળકનું કદ મોટું હોય અગર બેસણી (માતાનો બસ્તીપ્રદેશ)ની જગ્યા સાંકડી હોય અને તે કારણથી બાળક જન્મ થતાં થતાં મરી જાય છે અથવા માને બહુ પીડા થાય છે તે ઉપલા નિયમો મુજબ વર્તવાથી તેમાંનું કાંઇ નહીં થાય. પ્રસવ થવાના એક બે દિવસ બાકી હોય તે દરમીયાન સ્ત્રી કાંઇ પણ ખોરાક ન લે તો સારૂં અગર ખોરાક વગર ન રહેવાય તો માત્ર સ્હેજ ખોરાક દુધ, કાંજી કે ઓસામણ જેવો લેવો અને ઠંડુ સ્વચ્છ પાણી પીવું. અગાઉ જણાવ્યા મુજબ સ્નાન કરી સૂર્યના કીરણમાં રહેનાર સ્ત્રીને સુવાવડ વસમી લાગતી નથી. નવ મહીના સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવી. ન્હાતી વખતે સ્તનને ખુબ ધોઇને લુછી નાખવાં. આમ કરવાથી સ્તન પાકશે નહીં કે ડીટડી ઉપર ચીર પડશે નહીં. ૯ મહીના સુધી અઠવાડીયામાં બે વખત બપોરે ૧૨ વાગે કમર બુડ ઠંડા પાણીમાં ૦। થી ૦॥ કલાક બેસવું અને તેને માટે એક ટબ કે વાસણ કરાવવું કે જેમાં આરામથી બેશી શકાય ઠંડી લાગે તો બારી બારણા બંધ રાખી પાણીની સપાટી ઉપરનુ શરીર કામળા વડે ઢાંકવું. નવ મહીનાની મુદત દરમીયાન ઝાડો કદિ બંધ રહેવા દેવો નહીં અને આંતરડાં સાફ રાખવા. કુદરતી રીતે ઝાડે ન ઉતરે તો તેની હાજત થાય ત્યારે ઠંડા પાણીની પીચકારી—એનીમા—લેવી. સુવાવડની નજીકના અઠવાડીયાં એમાં તો ઝાડો કદિ પણ બંધ થવા દેવો નહીં. હવા અજવાળાનો રાત દિવસ લાભ લેવો અને દળવાની કે ફરવા જવાની કસરત કરવી કદી પણ ચુકવું નહીં.

સુવાવડીનો ઓરડો તથા બીજી તૈયારીઓ—સુવાવડને એટલે પ્રસવની તૈયારી થાય તે પહેલાં સુવાવડ કરવાનો ઓરડો પથારી, કપડાં અને જોઈતી જણસો સ્વચ્છ અને વ્યવસ્થિત હાલતમાં તૈયાર રાખવી. જેને હાજર રાખવું હોય તેને અગાઉથી જણાવી દેવુ

પણ તે હાજર રહેનારને આવી બધી બાબતોનો જાત અનુભવ અને બીજું જ્ઞાન હોવાં જોઇએ. જરૂર લાગે તો દાયણ–નર્સ–કે દાકતરની હાજરી રાખવી. ઘણી સ્ત્રીઓ પુરૂષ દાકતરની હાજરી નથી ઇચ્છતી અને તે કુદરતી છે એટલા માટે કેળવાયેલી અને અનુભવી દાયણને બોલાવવી. કુદરતી સુવાવડમાં તો કોઈની મદદની જરૂર પડતી નથી. સુવાવડના ઓરડામાં એક મદદનિશ સ્ત્રી સિવાય બીજી સ્ત્રીઓને ટોળે વળવા દેવી નહીં કેમકે તેઓ નકામું ધાંધલ કરી મૂકે છે અને પ્રસુતાને વગર જરૂરની ગભરામણમાં મૂકે છે અને પોતપોતાનું આપડહાપણ વાપરી નવનું તેર કરી મૂકે છે. સુવાવડનો વખત નજીક આવે છે ત્યારે સગર્ભાનું પેડુ જરા સંકોચાવા માંડે છે કેમકે ગર્ભસ્થાન વિગેરે બસ્તિમાં નીચે ઉતરે છે અને બાઇને હલકુ હલકું લાગે છે અને તડતંગ જેવું હોય તે ઢીલુંઢીલું થયેલું અનુભવે છે. આવી હાલત થયા પછી સમજી રાખવું કે તેને તે અઠવાડીયાના છેલ્લા દિવસમાં કે ૨૪ થી ૪૮ કલાકને અંતરે પ્રસવ થશે.

પ્રસવ થવાનાં ચિન્હો—નીચલાં ચિન્હો પ્રસવ થયા પહેલાં માલૂમ પડે છે. (૧) ઝાડા પેશાબની હાજતો થયા કરે છે. (૨) ટંડી જણાયા વગરની કમકમારી કે ઝણઝણાટી થાય છે. (૩) યોની માર્ગમાંથી શ્રાવ થવા માંડે છે જેમાં કેટલીકવાર લોહીનાં તાંતણા જેવો પદાર્થ હોય છે. (૪) બકારી કે ઉલટી આવે છે. આ શુભ ચિન્હ છે અને તે બતાવે છે કે કમળનું મોઢું જલદી પહોળું થવા લાગ્યું છે. (૫) જણતરની વેણ શરૂ થાય છે. ગર્ભસ્થાનમાંથી ગર્ભનું ધકેલાવું, બસ્તીનું પહોળા થવું, કમળનું ઉઘડવું અને તે સઘળા ઉપર સ્નાયુઓનું દબાણ થવાથી થોડે થોડે અંતરે વેણ શરૂ થાય છે. એકાદ ક્ષણ વેણ આવી તે પાછી બેસી જાય છે. શરૂઆતમાં આ વેણથી સ્હેજ બેચેની જણાય છે. ધીમેધીમે વેણનો વેગ વધતો જાય છે અને ઘડીએ ઘડીએ તે આવ્યા કરે છે. સુવાવડનો વખત નજીક આવતાં પહેલાં કેટલીક સ્ત્રીઓને આંતરડાં, બરડો,

વિગેરે પ્રદેશમાં દરદ થાય છે, જેને ખોટી વેણુ કે પ્રાથમિક વેણુ કહેવામાં આવે છે અને તે ખરી વેણુને ઉત્પન્ન કરે છે. ઉપલ્લાં ચિન્હો થાય અને વેણો આવે એટલે બાઇએ ઇઝી ચેર–આરામ ખુરશી–ઉપર બેસવું અગર સુઈ જવું. જેમ તેને ચેન પડે તેમ કરવું. પહેલી વેણથીજ સુવાડી રાખવામાં આવે છે તે ઠીક નથી. આ વખતે પ્રસુતાઓ જેટલો વખત સીજે એટલું બેસવું, ઉઠવું, ફરવું અને કાંઈ કામ કરવું એ વધારે સારૂં છે. કેટલાક બનાવમાં વેણુ આવવી શરૂ થયા પછી કલાક પછી જ કમળમુખ પૂરેપૂરૂં ઉઘડીને ટશીયો એટલે પ્રવાહીથી ભરેલી થેલીને બહાર આવવા દે છે. આ વખતે બાઇએ ઝાડો પેશાબ થવા દેવાં અને પીચકારી–એનીમા–વડે ઝાડાનું આંતરડું સાફ કરી હલકું કરવું. આ વખતે કાંઈ ખોરાક ખાવો નહીં અને જરૂર પડે તો ઠંડુ પાણી પીવું. દાયણ કે દાક્તર વખતસર આવી ન પહોંચે તો નીચે પ્રમાણે વર્તવું:—

પહેલો તબકો—ઉપરાઉપર અને સખ્ત વેણુ ન આવે ત્યાં સુધી આમતેમ ફરવું કરવું. દરેક વેણુ વખતે જરૂર પડે તો બેસી જવું અગર આરામ લેવો. ગર્ભસ્થાનનું મોઢું પહોળું થવા, કમળ ઉઘડવા અને યોનીમાર્ગ પહોળો થવા માટે જ વેણો આવે છે.

બીજો તબકો—વેણો આવી રહ્યા પછી છોકરૂં માર્ગમાં આવવા માંડે તે બીજો તબકો છે. પહેલો તબકો ઘણો લાંબો હોય છે અને દરદ થોડા થોડા અંતરે આવે છે. પછી જલદી જલદી આવે છે અને લાંબો વખત રહે છે. પહેલો તબકો પૂરો થઇ બીજો તબકો આવે ત્યારે બાઇએ સુઇ રહેવું. ઘણીવાર નહીં તો થોડીવાર પણ સુઇ રહેવું. આ વખતે કમળનું મુખ જલદીથી પહોળું થાય છે અને બચ્ચાંનું માથું ત્યાં દાખલ થાય છે. આ વખતે બાઇને બહુજ ઉબકો અને બકારી આવે છે અને એકાદ ઉલટી પણ થાય છે. આટલું થયા પછી પ્રસુતિ જલદી થાય છે. આ વખતે તેને જોર કરવા અને કરાંઝવાનું કહેવામાં આવશે. આ રિવાજ સારો નથી માટે જણનારીએ

મન મજબુત રાખવું. જોર કરવાથી અને કરાંઝવાથી તેા થાકી જવાય છે અને ગર્ભ કાંઇ તેથી જલદી બહાર આવતેા નથી. બાઇને કુદરતીજ જોર કરવાનું મન થશે અને તે વખતે જોર કરવું કામનું થઇ પડશે. ઉલટી અને બકારી બંધ થયા પછી કમળમાંથી બચ્ચાંનું માથું આગળ આવવા માંડશે તે વખતે દરદનું જોર વધતું જશે અને ઉપરાઉપર સખ્ત વેણેા આવશે. આ વખતે શ્વાસ ચડાવી રાખવાનું અને વેણ આવે ત્યારે જોર કરવાનું કુદરતી વલણ થશે અને તેમ થવાનુંજ. આ વખતે ખાટલાના પાયા સામે પેાતાના પગ દાબવાનું જણનારીને મન થશે અને તેમ કરતાં પેાતાની મદદગાર બાઇના હાથને વળગી પડશે અને ખેંચશે. આમ કરવું તે પણ કુદરતીજ છે.

છુટકારાનેા વખત નજીક આવશે ત્યારે બાઇને એમ લાગશે કે હું તેા મરી ગઇ. તેને આવું લાગે ત્યારે ખુબ હિમત આપવી અને દિલાસેા દેવેા કે હવે વાર નથી. અત્યાર સુધી તે ચત્તિ કે પડખાભર સુઇ શકે અને તેને ઠીક લાગે તેમ ફેરફાર કરે પણ હવે તેા ડાબે પડખે સુઇને પીઠને ખાટલાના છેડા પાસે રાખવી અને બાળક બહાર આવી જાય ત્યાં સુધી આ પ્રમાણે પડયા રહેવું. આખરે એક લાંબી અને સખ્ત વેણ આવી બાળકના માથાંને કમળમાંથી બહાર કાઢશે હાજર રહેલામાંના એકે તે માથું પેાતાના એક હાથ ઉપર લઇને ટેકેા આપતા હેાઇએ તેમ ધરી રાખવું એટલે તેનું વજન બચ્ચાંની ગરદનને ટકાવી રાખશે. આ વખતે ખાત્રી કરી લેવી કે Umbilical cord નાયડું–નાળીએા–ગળાંને વીંટાયલેા છે કે નહીં અને વીંટાયલેા હેાય તેા તેને ઢીલેા કરવા પ્રયત્ન કરવેા એટલે તે લપસીને ખભા ઉપર જશે. આ કામ બહુ જ કાળજીથી કરવું અને નાયડાને જરા પણ તણાવા દેવેા નહીં. જો સ્હેલાઇથી ઢીલેા કરી ન શકાય તેા વધુ પ્રયત્ન કરવેા રહેવા દેવેા.

આટલે દરજ્જે આવ્યા પછી બીજી વેણ આવતાં સુધી પ્રસુતાને આરામ લેવાનેા વખત મળશે. હાજર રહેનાર અત્રે ગભરાશે કે

છોકરું શ્વાસ કેમ લેતું નથી પણ હજી તેને શ્વાસ લેવાને વાર છે કેમકે તેના લોહીનું ફરવું તે નાળીયા વાટે ઓર સાથે સંબંધ ધરાવે છે અને ઓર તો હજી ગર્ભસ્થાનમાં છે માટે શ્વાસ ન લે તેથી ગભરાવું નહીં. થોડીવારે વેણ આવીને આખું બચ્ચું બહાર ધકેલાઇ આવશે. આ વખતે મદદનિશે પોતાના જમણા હાથની હથેળીમાં બચ્ચાંનું માથું ધરી રાખવું અને તેની માના શરીરથી નિચાણ તરફ લઈ જવું અને તેમ લઇ જતા જોર કરવું નહીં, પણ જેમજેમ બચ્ચું બહાર ધકેલાતું આવે તેમતેમ જગ્યા કરી આપતા જવું.

આટલું થયા પછી બચ્ચું પડદામાં હોય અને પડદો તુટયો ન હોય તો (કેમકે કેટલીકવાર આ પ્રમાણે બને છે) કાતર કે નખ વડે તે તોડી નાખવો અને તેમાંથી બચ્ચાંને તરત જ કાઢી લેવું. ત્યારપછી બચ્ચાંનું માથું એવી જગ્યાએ રહેવા દેવું કે તે શ્વાસોશ્વાસ લઇ શકે. બચ્ચું તરતજ શ્વાસ લેશે અને વખતે રડશે પણ ખરૂ. બચ્ચાંની પહેલી બુમ માતાને આનંદ આનંદ કરી મૂકશે અને જણતરનું દરદ વીસારે પડશે. બચ્ચું જન્મ્યા પછી શ્વાસોશ્વાસની ક્રિયા બરાબર ચાલુ થઈ કે તરત જ નાળીયામાંની લોહીની નસ ધબકારા મારતી બંધ પડશે. આ વખતે નાળીયાને બાંધવો. યાદ રાખવું કે નાળીયાની નસ ધબકારા મારતી બંધ પડે નહીં ત્યા સુધી નાળીઓ કદીપણ કાપવો નહી અને પહેલી આંગળી અને અંગુઠા વચ્ચે નાળીયાને પકડીને ખાત્રી કરવી કે ધબકારો ચાલુ છે કે બંધ પડયો. નાળીયાને બે ઠેકાણેથી બાંધવો. એક શરીરથી ૧ ઈંચ દૂર અને બીજો બચ્ચાંથી બે ઇંચ દૂર એમ બે બંધ બાંધવા. દરેક બંધની જગ્યાએ નાયકું બાંધવાના બંધીયાના બે ત્રણ મજબુત વીંટા દેવાં અને તાણીને ગાંઠ વાળવી. બે બંધનો વચ્ચે જે જગ્યા રહી તેના મધ્યમાં કાતર વડે કાપ મૂકી નાળીઓ કાપી નાખવો અને તેમ કરતાં બચ્ચાંની આંગળી અંગુઠો કે બીજું કાંઇ કપાઈ જાય નહીં તેની કાળજી રાખવી, કારણકે કાપ મુકતી વખતે તે તરફડીયાં ખાતું

હોવાથી તેના શરીરનો કોઈ ભાગ કાતરના ઝપાટામાં આવી જવા સંભવ હોય છે.

બાદ બચ્ચાંને સંભાળથી પથારીમાંથી લઇ લેવું અને સુંવાળી ફલાલીનના ધાબળામાં વીંટાળી મુકવું કે જેથી તે ગરમ રહે. તેને એવી રીતે સુવાડવું અને એવી રીતે ફલાલીન વીંટાળવી કે તે ખુલ્લી હવાનો છુટથી શ્વાસોચ્છવાસ લઇ શકે.

બાદ ૧। થી ૦॥। કલાકમાં પાછી વેણો આવશે અને તે સાથે ઓર વીગેરે ગર્ભસ્થાનમાંથી બહાર ધકેલાતું આવશે. આ વખતે પ્રસુતાએ કરાંઝવું અને શક્તિના પ્રમાણમાં જોર કરવું એટલે ગર્ભસ્થાનમાનો બધો પદાર્થ બહાર નીકળી આવશે. કેટલીક સુયાણીઓ તથા દાયણો ઓર બહાર આવી ગયા પછી જ નાળીઓ કાપવાની ક્રિયા કરે છે તેમાં જોવાનું એટલું જ કે બહાર પડેલું બચ્ચું હાલચાલ કરે તેથી ગર્ભસ્થાનની અંદરથી ઓર ખેંચાવી નહીં જોઇએ પણ કુદરતી વેણથી જ બહાર આવવી જોઇએ.

કેટલીક સ્ત્રીઓના મનમાં એવી ભ્રમણા હોય છે કે નાળીયાને બચ્ચાંથી છુટો કર્યા પછી તમામ ઓર બહાર નીકળી પડે ત્યાં સુધી ઓર તરફનો નાળીયાનો છેડો હાથમાં પકડી રાખવો, નહીતો નાળીઓ પાછો ગર્ભસ્થાનમાં ખેંચાઇ જશે અને ઓર પડશે નહીં ! આ માન્યતા અર્થવગરની છે. બચ્ચું અવતર્યા પછીની વેણોમાં કે એક જ વેણમાં ઓર બહાર આવતી રહેશે અને નાળીઆનો ઓર તરફનો ભાગ મજબુત બાંધી રાખવાનું કારણ એટલું જ કે તેમાંથી લોહી વહ્યું જાય નહીં.

કોઇક જ વાર એવું બને છે કે કલાકોના કલાક સુધી ઓર પડતી નથી અને તેથી તે બીજાં સાધનો વડે કાઢવી પડે છે. ઓર કાઢી લેવાનું કામ બહુ નાજુક છે અને તે માટે પુરતું જ્ઞાન, આવડત અને અનુભવ હોવાં જોઇએ, માટે એ કાર્ય અનુભવી સિવાય

બીજાએ કદિ પણ હાથમાં લેવું નહીં. કુદરતને કેટલાક કલાક સુધી કામ કરવા દેવું અને જોવું કે ઓળ ધકેલાઇ બહાર આવે છે કે નહીં. છેવટે એમ લાગે કે બહાર આવતી જ નથી ત્યારે બાહોશ સુયાણી, દાક્તર, દાયણ કે અનુભવીને હાથે ઓર બહાર કઢાવવી.

પ્રકરણ ૧૭ મું.

પ્રસૂતા અને બાળકની માવજત (સારવાર).

બાળક અવતર્યા પછી અને ઓર વિગેરે પદાર્થો બહાર નીકળી આવ્યા પછી સુવાવડ બરાબર રીતે થઈ છે એમ લાગે એટલે પછી જે કરવાનું છે તે એટલું જ કે જન્મ આપનાર સ્ત્રી જલ્દી સારી કેમ થાય અને તેને માટે શું શું કરવું?

પ્રથમ તો ખાટલા ઉપરનો અને જમીન ઉપરનો બધો ગંદવાડ દૂર કરવો અને પ્રસૂતાને સાફ કરવી. સુધરેલી રીત પ્રમાણે યોનીમાર્ગ તથા ગર્ભાશયને એનીમા (મોટી પીચકારી કે ડુશ) વડે ધોઈ નાખવામાં આવે છે અને તે માટે પોટાશ પરમેંગનેટ કે બોરીક પાઉડરનું નરમ લોશન (પ્રવાહી) સ્હેજ ગરમ પાણીમા નાખીને વાપરવામાં આવે છે. ગામડાંની દેશી સુયાણીઓ ધોવાની ક્રિયાને બદલે ગોળ. હળદર અને નિમકની લુબ્દી–પીંડીયું–મૂકે છે જેથી ગર્ભસ્થાનમાં રહેલો બીગાડ વિગેરે તેની સાથે બહાર નીકળ્યા કરે છે. પ્રસવ થઇ ગયા પછી અને ઓર પડી ગયા પછી પેડુને દબાવીને પેડુ ઉપર પાટો બાંધવામાં આવે છે અને ગામડાંમાં પેડુમાં સુયાણી પોતાનું માથું દબાવીને અંદરનો બગાડ કાઢી નાખે છે. કેટલાક તંદુરસ્ત કેસોમા આવો પાટો બાંધવાની જરૂર નથી કેમકે પાટો એકને બદલે બીજી જગ્યાએ બંધાઈ જાય છે અગર ખસી જાય છે અને તેથી ધારેલો હેતુ પાર પડતો નથી. કેટલાક દાક્તરો તો સુકાને બદલે ભીનો પાટો બાંધવાની સૂચના

કરે છે કે જેથી ગર્ભસ્થાનનો પ્રદેશ જલદી સંકોચાઈ જાય અને ગરમી પેદા કરે નહીં. ભીનો પાટો ગરમીના દિવસમાં પાંચ છ વખત બદલાવવો. ભીના પાટાને બદલે જાડો ટુવાલ પાણીમાં બોળીને નીચોવીને પેડુ ઉપર મૂકવો અને તેનો એક છેડો બે સાથળ વચ્ચે રાખવો. પેડુના ભાગ ઉપર આમ ઠંડક રાખવાથી અંદરના સ્નાયુઓ મજબુત થશે અને લબડતા અટકશે, ગર્ભસ્થાન જલ્દી સંકોચાશે અને જલદીથી પોતાનું અસલ કદ હોય તેવું થઇ જશે, લોહી જતું અટકશે અને તાવ આવશે નહીં. કેટલીક સ્ત્રીઓને આ ઠંડો પાટો ગમતો નથી અને ત્રાસ રૂપ લાગે છે. પ્રસુતિ પછી રોમન લોકો ઠંડુ પાણીજ વાપરતા અને જંગલી લોકો પણ ઠંડુજ પાણી વાપરતા પણ હાલમાં હિંદમાં તો જ્યાં ત્યાં ગરમ ઉપચારો કરવામાં આવે છે. પ્રસુતિ થઇ ગયા પછી માને ઉઠબેસ કરવા દેવી નહીં પણ તેના કપડાં બદલવાં, સાફ કરવી, તેને ફેરવવી એ બધું મદદનિશે એ કરવું. બધું પતી ગયા પછી માને સુઇ રહેવા દેવી અને જેટલું ઇચ્છે તેટલું ઉંઘવા દેવી. સારી સુવાવડ હોય તો ઉંઘમાં લોહીનો ધસારો એટલો બધો આવશે નહીં. પથારીનાં કપડાં બહુ ઠંડાં કે બહુ ગરમ રાખવા નહીં અને ઓરડો હવા અજવાળાં વાળો રાખવો. હિંદુસ્થાનમાં જુની રૂઢી ઉપલી બધી હકીકતથી ઉલટી છે પણ સુધરેલા લોકો સુધરેલી રૂઢીનો લાભ લેતા થયા છે.

ઓછામાં ઓછું એક અઠવાડીઆં સુધી બહારના કોઇ પણ માણસને સુવાવડીના ખાટલા પાસે કે તેના ઓરડામાં જવા દેવું નહીં પણ આપણા દેશમાં તો પ્રસૂતાની ખબર પૂછવાને સ્ત્રીઓ એક પછી એક જાવઆવ કરે છે અને આરામ લેવા દેતી નથી. આ પ્રમાણે આરામ નહીં મળવાથી ગર્ભસ્થાનના પડમાં સોજો આવી જાય છે.

ખોરાકની બાબત દેશ કાળ રૂતુ અને સ્થિતિને આધિન છે. જૂના રીવાજ પ્રમાણે એકાદ અપવાસ કરાવી પછી ધીમે ધીમે ચાલતા રીવાજ અને સ્થિતિને અનુસરતો ખોરાક આપવામાં આવે છે

અન તંદુરસ્ત મા તો હમેશનો સાદો ખોરાક પણ લઇ શકે છે. મોટાં શહેરોમાં સ્ત્રીઓ માટે સુવાવડખાનાં હોય છે ત્યાં તો પહેલું અઠવાડીયું અને જરૂર પડે તો બીજું અઠવાડીયું દુધ કે દુધ કાંજી સિવાય બીજો ખોરાક આપવા દેવામાં આવતો નથી જ્યારે ઘેર સુવાવડ કરનાર ઘાંચી જેવી કોમો તેલનો શીરો અને તેલની લાવસી ખાય છે ત્યારે ઉંચ વર્ણના લોકો ઘીનો શીરો, રાબ, રોટલો વિગેરે ખાય છે પણ દુધને તો કોઈ અડકતું પણ નથી. જેને રૂચે તેને માટે માફક આવતાં ફળ સારાં છે પણ તેનું પ્રમાણ અને જાત માટે ડહાપણ વાપરવું.

કુદરતી રીતે સુવાવડ આવ્યા પછી મળને ઠેલનારાં અને બીજાં આંતરડાં સુસ્ત રહે છે માટે ઝાડો લાવનાર ખોરાક ખાવો. અમેરીકાના દાક્તરો સુવાવડીને રોજ ન્હવરાવવાની હિમાયત કરે છે ત્યારે ગુજરાત કાઠિયાવાડમાં ૧૦-૧૫ દિવસ પછી ન્હવરાવે છે. પશ્ચિમના કેટલાક દાક્તરો કહે છે કે ઠંડી ન ચડે તેવી સ્ત્રીઓને ઠંડા પાણીના ટબમાં એકાદ અઠવાડીયું રોજ ૦ા થી ૦ાા કલાક કમરબુડ પાણીમાં ઉચકીને બેસાડવી અને ટબમાથી બહાર કાઢીને સુવાડી મૂકવી.

પ્રસૂતિ થયા પછી ૩ જે કે ૪ થે દિવસે દુધના જોરથી સ્તન તણાવા લાગશે અને કઠણ થઈ દુઃખવા લાગશે બની શકે તો આ દુધ કાઢી નાખવું. કોઇને ધવરાવીને કે બીજી યુક્તિથી. ધાવણ ચડવાથી તાવ આવવા જેવું થશે, ટાઢ વાશે, માથું દુઃખશે. આ સ્થિતિને દુધનો તાવ Milk fever કહેવામાં આવે છે. એટલા માટેજ સુવાવડીને હલકામાં હલકો અને થોડામાં થોડો ખોરાક આપવો લાભદાયી છે. ત્રીજે ચોથે દિવસે ઉપર જણાવેલું દુધ કાઢી નાખ્યા પછી જન્મેલા બચ્ચાને ધવરાવવા આપવું અને ધવરાવી રહ્યા પછી પહેલી આંગળી અને અંગુઠા વડે ડીટડીને દાબીને અંદર રહી ગયેલું દુધ કાઢી નાખીને તે ભાગને વાદળી કે સફેદ કપડું પાણીમાં બોળીને ધોઇ નાખવો અને તેને ધીમેથી કોરો કરીને પલવરાઈઝડ સ્ટાર્ચ

Pulverized starch અથવા બારીક આરારૂટની ભૂકી Arrowroot Powder ચોપડવો અગર કોઈ તેવાં જ બિનનુકશાન કારક પાઉડર ચોપડવાં.

માને સાફ સુફ કરી ઠેકાણે પાડ્યા પછી બચ્ચાંને ન્હવરાવવું. તેને માટે પાણી નહીં ગરમ કે નહીં ટંડુ એવું નવશેકું કે કોકરવરણું વાપરવું. પાણીમાં ઉંચી જાતનો સાબુ મેળવવો. ગજરાત કાઠીઆવાડમાં સાબુને બદલે ગોળ વાપરે છે. ૮૦ ડીગ્રી જેટલું ગરમ પાણી સૌથી અનુકુળ થઇ પડશે. બચ્ચાનો પોષાક ઢીલો અને તેને ગરમી આપે એવો રાખવો. બચ્ચાને રોજ બપોરે એક વખત ન્હવરાવવું. ન્હવરાવતાં તેને કોઇપણ જાતની ઇજા ન થાય તે જોવું અને ન્હવરાવવાનું કામ જેમ બની શકે તેમ જલદીથી આટોપી લેવું. તંદુરસ્ત બાળકો ન્હાતી વખતે ઘણાં આનંદી હોય છે અને ન્હાયા પછી ખુશ ખુશાલ હોય છે. બચ્ચાંનાં કપડા એવાં ઢીલાં રાખવાં કે તે હાથ પગ હલાવી શકે અને શરીર મરડી શકે. બચ્ચાંને ગરમી પાસે કે ગરમ ઓરડામા રાખવું નહીં પણ હવા ઉજાશવાળા ઓરડામાં રાખવું પણ તે હવાની આવ જા એવી રાખવી કે બચ્ચાંના શરીરને પરભારી હવા લાગે નહીં. બાળકને વારંવાર ધવરાવવાથી કે ગમે તે પા પા કરવાથી તેને ઝાડા, ઉલટી, પેટ ચડવું, તાવ, તાણ, વિગેરે દરદો થાય છે, કેટલેક ઠેકાણે બચ્ચાને ધવરાવ્યા વગર શીશી ઉપર ઉછેરવામાં આવે છે અને તે માટે તરેહવાર ચીજો વપરાય છે જે બધી નુકશાનકારક છે. બચ્ચાંને માના દુધ જેવું એકે અનુકુળ આવતું નથી. તરતના જન્મેલાં બાળકનું મોઢું અને ગળું સાફ થવા માટે એકાદ ચમચી ટંડુ પાણી પાવું. ઘણા લોકોમાં ગોળનું પાણી કે બીજી ચીજો પાવામાં આવે છે જેને ગળથુથી કે ઘડસુલીની ક્રિયા કહેવામાં આવે છે અને તે કોઈ સારી ભાગ્યશાળી બાઇને હાથે પાવામાં આવે છે. બચ્ચાંને માનાં પડખામાંજ સુવરાવવું વધારે સારૂં છે. બચ્ચાંને પહેલા એકાદ દિવસ

ધવરાવવું નહીં અને તેમ કરવામાં નુકસાન નથી! કેમકે એકાદ બે દિવસ તેને ભુખ લાગતી નથી. તરતના જન્મેલાં બકરાંનાં બચ્ચાંને ચાર દિવસ સુધી ધવરાવ્યા વગર રાખવામાં આવે તો પણ તેઓ નાચતાં કુદતાં ફરે છે! પહેલા એકાદ દિવસ બચ્ચું પડયું રહેશે, ઉંઘશે કે જાગશે પણ કોઇ પણ જાતના ખોરાક માટે આતુરતા જણાવશે નહીં. ૩ જે કે ૪ થે દિવસે તે ધાવવાને વલખાં મારે ત્યારે છાતીએ લગાડવું ત્યાં સુધી માના પડખામાં સુવાડી રાખવું. જાગે ત્યારે ધવરાવવું કે કપડાં બદલાવવાં પણ ઉંઘમાથી તો કદિ પણ જગાડવું નહીં. નવું અવતરેલું બચ્ચું શરૂઆતના દિવસોમાં ઉઘ્યા જ કરશે અને તે તંદુરસ્તીની નિશાની છે.

તરતના જન્મેલાં બચ્ચાંને કુદરતી ઝાડા કાળા રંગનો કે બીજી જાતનો તેનો વખત આવ્યે થશે અને ન થાય તો ઝાડો લાવવાના ઈલાજો લેવા નહીં પણ તેની માના પહેલા ધાવણમાં જ એવો ચમત્કાર છે કે બચ્ચું ધાવવા મંડયા પછી તેના આંતરડાંમાં રહેલો મળ બહાર નીકળી જશે અને ત્યાર પછીના ધાવણથી કુદરતી મળ આવશે. માના પ્રાથમિક ધાવણમાં ઝાડો લાવનારૂં Colestrum તત્વ છે જે બાળકના આંતરડાંમાં જન્મ પહેલાનો એકઠો થયેલો કાળાશ પડતો મળ Moconium બહાર કાઢી નાખે છે. તંદુરસ્ત માતાના બાળકને ધાવણ સિવાય કાંઇ પણ પાવું નહીં. જરૂર પડે તો ટંડું પાણી પાવું. બાળકને આખો દિવસ ને રાત વારંવાર ધવરાવવાની ટેવ પાડવાથી માને ત્રાસ થાય છે અને બાળકને સંતોષ વળતો નથી અને ધાવણ પચતું નથી માટે અમુક અમુક કલાકને અંતરે ધવરાવવાની ટેવ પાડવી. બાળક જેટલી વાર રડે એટલી વારે ભુખ્યું થયું સમજવું નહીં પણ રડવાનું કારણ તપાસવું અને રડતાંને છાનું રાખવા ખાતર છાતીએ લગાડી ચુપ કરવાની ટેવ સારી નથી. તેથી બાળક રોગિષ્ટ અને ચીડીયું થાય છે. બચ્ચાંને કોઈ પણ બજારૂ ખોરાક, પ્રવાહી કે પીણાં પાવાં નહીં કેમકે તેમાં ઘણીવાર

અફીણની બનાવટની મીલાવટ હોય છે જે બહુ નુકસાન કરે છે.

માને ધાવણ ન આવતું હોય અગર નહીં ધવરાવવા માટે બીજાં કારણો હોય તો બચ્ચાંને ધવરાવનારી બાઇ–ધાવ રાખવી જે તંદુરસ્ત અને પુરતું ધાવણ ધરાવતી હોવી જોઇએ. ધાવ આનંદી, પ્રેમી, દેખાવડી અને ખુશ મીજાજી હોવી જોઇએ. ધાવનું પોતાનું બચ્ચું આ નવા બાળકની જ ઉમરનું હોવું જોઇએ કેમકે ૭ મહીનાનાં બચ્ચાં વાળી ધાવનું દુધ એકાદ મહીનાના નવાં બચ્ચાંને અનુકુળ આવતું નથી તેમજ એકાદ મહીનાનાં નવાં બચ્ચા વાળી ધાવનું દુધ ૭ મહીને પૂગેલાં બચ્ચાંને બંધબેસતું હોતું નથી કેમકે ધાવણ દરેક મુદતે બચ્ચાંને બંધબેસતું બનતું જાય છે. ધાવના ગુણદોષ તથા ચારિત્ર્ય ઉપર દેખરેખ રાખવી. કેટલીક ધાવ પોતાનાં છોકરાંને બધું ધાવણ ધવરાવી દે છે અને જે બચ્ચાંને માટે તેને રાખવામાં આવી હોય તેને અફીણ, લાડેનમ અને પેરેગોરીક વિગેરેની બનાવટો છુપી રીતે ખવરાવી દે છે. ધાવનો ખોરાક સાદો સારો અને નિયમિત હોવો જોઇએ. ગામડાંનાં બૈરાં સૌથી સાદો ખોરાક ખાય છે જેથી તેમનું ધાવણ બહુજ કુદરતી હોય છે. ધાવને ખુલ્લી હવામા ફરવવી અને રોજ એક વખત ન્હવરાવવી.

ધાવ ન મળે ત્યા બાળકને બીજી રીતે ઉછેરવું પડે છે. તે માટે ગાયનું દુધ સૌથી ઉત્તમ છે. તે મીઠું અને એકજ ગાયનું હોવું જોઇએ. શરૂઆતમાં અરધું દુધ અને અરધું પાણી ઉમેરી થોડી સાકર કે પતાસું નાખવું અને એક ઉભરો આવે તેટલું ઉનું કરીને ઠારી મૂકવું. બાળક મોટું થાય તેમ તેમ પાણીનો ભાગ ઓછો કરતા જવું. ૭ મહીના પછી એકલું દુધ આપી શકાય. દુધ પાવાની રબરની ટોટીવાળી શીશી આવે છે તે વાપરવી અને તે શીશી તથા ટોટી રોજ એકાદ વખત ગરમ પાણીથી ધોતા રહેવું. ચમચા વડે દુધ પાવાની ટેવ સારી નથી. કારણ કે ચુસેલું દુધ થુંક–લાળ સાથે મળીને પેટમાં જાય છે જેથી જલ્દી પચી શકે

શીશામાંનું દુધ ફાટી કે બગડી ગયું હોય તો વાપરવું નહીં
બીજું બનાવી શીશી ધોઇને ભરવું. કેટલાક રબરની ટોટીને
ને સફેદ કપડાંની બનાવેલી ટોટીને પસંદ કરે છે પણ તે બનાવવી
કલ છે.

દુધ કે ધાવણ ક્યારે બંધ કરવું?—બચ્ચાંને દાંત ન
વે ત્યાં સુધી ધાવણની કે દુધની જરૂર પડે છે પણ દાંત આવ્યા
ી ધીમે ધીમે ખોરાક ખાવાની ટેવ પાડવી. એકદમ શરૂઆત
ીં કરવી. ૧૦ માથી ૧૪મા મહીનાસુધી અને કેટલીક વાર વહેલા
ા દાંત આવી જાય છે. દાંત આવી ગયા પછી દુધ કે ધાવણ
કદમ બંધ નહીં કરવાં પણ ચાલુ રાખવાં. ઘણી સ્ત્રીઓને ૩ જે
ેનેથી ધાવણ બંધ પડે છે અને શીશીની જરૂર પડે છે ત્યારે
ટલીક સ્ત્રીઓ ૩ થી ૪ વર્ષનું બાળક થાય ત્યા સુધી ધવરાવી
છે અને તેથી બાળક કે તેની માને કોઈ પણ જાતનું નુકસાન
. નથી. ઘણી સ્ત્રીઓને ૩–૪ વર્ષ સુધી ઋતુ આવતું નથી અને
લી લાંબી મુદત સુધી તેના બાળકને ધાવણ મળે છે. ધાવણ
વતાં પહેલાં નાનાં બચ્ચાંને આપવાનો ખોરાક સ્ટાર્ચવગરનો
ો જોઇએ. શરૂઆતમાં ગાળેલા ચોખા અને દૂધ, કાંજી, રાબડી,
ું એવું જરા જરા દિવસમાં બે ત્રણ વખત આપવું. પછી
ખરી કે રોટલો ચાવીને ખાવા જેવડું થાય ત્યારે ખાવા આપવો.
, પ્રેમ કે લાડના આવેશમા આચરકુચર કાંઈ ખવરાવવું નહીં.
ના માબાપો પોતે ચા પીએ છે ત્યારે આ નાનાં બાળકને પણ
 છે તે રીવાજ બહુ નુકશાનકારક છે. બાળકની પાચનક્રિયા
ને તેને બંધબેસતો ખોરાક આપવો અને તેને છુટથી રમવા,
તથા દરરોજ ન્હવરાવવું અને કપડાં સ્વચ્છ પહેરાવવાં.

પ્રકરણ ૧૮ મું.

પ્રસૂતિ અને બાળમરણ.

પ્રસૂતિનો વિષય હીન્દુસ્થાન માટે ઘણો શોચનીય છે. આપણા લોકોની સુવાવડ કરવાની રીત કાંઇ અજબ જેવી છે. હિન્દુ ધર્મના રહસ્યોનો અર્થ, જે કાયદા બાંધનાર મનુએ સમજાવ્યો છે, તેના કરતાં કાંઈ જુદી જ રીતે કરવામાં આવ્યો છે. આરોગ્યતાના નિયમોને અનુસરીને સુવાવડીને અડકવાનો નિષેધ કર્યો છે તેનું મુખ્ય કારણ એ છે કે રસ્તામાંથી આવનાર પુરૂષ યા સ્ત્રી પોતાના શરીર ઉપર હજારો જન્તુઓ લેતા આવે છે. આ જન્તુઓ સુવાવડી સ્ત્રી કે જેના શરીરના ભાગો ખુલ્લા અને અવ્યવસ્થિત હોવાથી તેમાં એકદમ પ્રવેશ કરે છે અને તેથી તેને સેપ્ટીસીમીઆ (Septicæmia) વીગેરે ઝેરી તાવ લાગુ પડે છે. આવા તાવ અટકાવવાના હેતુથી સુવાવડી સ્ત્રીને પવિત્ર ગણી તેને અડકવાની મના કરી છે જ્યારે એથી ઉલટુ ધર્મનો બાધ કાઢી તેને અપવિત્ર અને અસ્પર્શ્ય જાતી તરીકે લેખવામાં આવે છે. કોઇક પેઢીથી ઉતરી આવેલા પોતાની માનાં, માસીનાં, સાસુનાં, વડસાસુનાં કે દુરની સગીનાં મેલાં કપડાં સંગ્રહ કરી રાખવામાં આવ્યાં હોય તે તેને આપવામાં આવે છે અને ઘરનો એકાદ ઓરડો અંધારામાંઅંધારો પસંદ કરવામા આવે છે અને તેમાં કોઈ ઠેકાણે હવા આવવાનો રસ્તો હોય તો ત્યાં ડુચા મારી દેવામાં આવે છે. સુવાવડીને આપવામાં આવતો ખાટલો પણ કાથા કે મુજની દોરડીનો બનાવેલો હોય છે અને તેના પર તળાઇના એક બે ટાટના કોથળા પાથરવામાં આવે છે અને ઓઢવાને માટે એક જુના ગાભાની ગોદડી મળે છે. વળી ઓરડામા જાળાં હોય છે તે પણ પાડવામાં આવતાં નથી અને તેમાં મચ્છરો ભરાઈ રહે છે. આતો સુવાવડીના ઓરડા અને પથારીની વાત થઇ.

હવે એ સ્ત્રીને પોતાને જ ખુલ્લી હવા મળતી નથી તો પછી તેને પેટે જન્મ લેનાર બાળકની શી ગતી? અજ્ઞાનતા, ગરીબાઈ ગીચોગીચ વસ્તી, સુવાવડ કરનારી અનઘડ અને બીનકેળવાએલી દાઇઓ, કુટુંબમાંની કેટલીક ડહાપણડાહી ડોશીઓ અને પ્રસુતી પહેલાં થએલા ગરમીના રોગો વીગેરેને લીધે હીન્દુસ્થાનમાં દર હજારે લગભગ ૬૦ સ્ત્રીઓ મરણ પામે છે.

સુવાવડી સ્ત્રીઓના મરણ પ્રમાણના મુખ્ય કારણો.

૧ હવા અને અજવાળાં વગરનું રહેઠાણ.

૨ નઠારામાં નઠારાં ફાટાતુટા ઉતરેલાં મેલાં કપડાં.

૩ ઉંઘ ન આવે એવા કાથીના ભરેલા ખાટલા અને તે પર ટાટના કોથળાનાં બીછાનાં.

૪ ન પચે એવો ભારે અને તીખો તમતમો ખોરાક.

૫ અનઘડ અને બીનકેળવાએલી દાઇ મારફતે થતી સુવાવડ.

૬ ચાલવાની તથા ખુલ્લી હવામાં ફરવાની ગેરહાજરી અને પ્રસૂતિના છેલ્લા કલાક સુધી સ્ત્રી પાસે કરાવવામાં આવતું વૈતરૂં.

૭ સુવાવડ પહેલાં ગર્ભ ધારણ કર્યા પછી ઉલટી, ઝાડો, પગે સોજા, તાવ વીગેરે તરફ બતાવવામાં આવતી બેદરકારી.

૮ સ્ત્રીને થયેલા ગરમીના રોગોની ન થએલી સારવાર અને તેને પરીણામે જન્મ પામનાર બાળકને પણ કોઈકે ઉતરતો રોગ.

૯ નાની ઉમર અને ટુંક મુદતે આવતી વારંવાર સુવાવડ.

૧૦ સુવાવડની ખાસ ઇસ્પીતાલો, કે જ્યાં ખુલ્લી હવા, યોગ્ય કેળવાએલી દાઇ તથા ડાકટરની મદદ અને નીયમસર રૂચતો ખોરાક વીગેરે લાભો તરફ દુર્લક્ષ.

૧૧ આનંદહીન, ક્લેશમય કુટુંબોના રાત્રીદિવસના ઝગડા.

ઉપલાં તમામ કારણોનો આપણે એક પછી એક વીચાર કરીએ.

(૧) હવા અને અજવાળું ન આવે એવા ઓરડામાં એક સુવાવડી સ્ત્રીના ખાટલાનો ચીતાર વાંચોઃ-એક પૈસાવાળા, પણ ધર્મના ખોટા વહેમમાં ડુબી ગએલા, એક ગ્રહસ્થના ઘરમાં એક ડાકટરને એક સુવાવડીને જોવાનો પ્રસંગ મળ્યો હતો. આ સ્ત્રીને અત્યાર સુધીમાં પાંચ સુવાવડ થઇ હતી અને તે દરેક સુવાવડમાં બબે મહીના સુધી તે સ્ત્રી તાવથી પીડાઇ હતી. છતાં આ વખતે પણ એના એજ ઓરડામાં કે જ્યાં એક ખુણામાં જુનાં વાસણોનો ઢગલો, બીજા ખુણામાં જુની છત્રીઓ તથા ખાસડાનું બાંધેલું બંડલ અને ઓરડાના મધ્ય ભાગમાં દોરડાંથી વીંટાળેલો અદ્ધર લટકતો ગોદડાનો વીંટો હતો. ઓરડામાં પેસવાનું એકજ બારણું અને તે પણ રાતના બંધ રહેતું. પાછલે બારણે એક નાનું જાળીઉં તેને પણ ડુચા મારી સજડ કરી દીધેલું. આ સ્ત્રીને તથા તેના તરતના જન્મેલા બાળકને આવી વગરગુન્હે સજા કરવાનો અને ગુંગળાવવાનો અધીકાર તેના સગાંવહાલાંને કોણે આપ્યો હશે? જાનવરને પણ હવા અજવાળું જોઇએ છે તો મનુષ્ય જાતને આ શો અન્યાય? કેટલેક ઠેકાણે ડાકટરને બોલાવવામાં આવે છે ત્યારે દરદીને દીવો લઇને બતાવવામાં આવે છે એટલું ઘોર અંધારૂં! જનસમાજને સુધારવાને ઘેર ઘેર ઉપદેશનાં ભાષણો આપવાં જોઇએ અને દરેક સ્ત્રીને આવી સુવાવડી સ્ત્રીનાં દુઃખમય દર્શન કરાવવાં જોઇએ.

(૨) લુગડાં—સુવાવડના પહેલા દસ દીવસમાં જે લુગડાં એક હિન્દુ સ્ત્રીને આપવામાં આવે છે તે ફેંકી દેવાં પડે અથવા બાળી નાખવા પડે એટલા માટે બીજી સુવાવડના પ્રસંગ સારૂ અથવા કુટુંબમાં બીજી કોઈ સ્ત્રી માટે સંગ્રહ કરી રાખવામાં આવે છે. આ કપડાં જન્મારામાં એકજ વાર ધોવાયાં હોય છે. આ કપડાં પહેલી વખત વાપરનાર સ્ત્રી ક્ષય, ઝેરી તાવ, ચેપી તાવ, ધનુર વીગેરે રોગથી પીડાઇ હોય તો તેના જન્તુથી ભરેલાં હોય છે. એક તરફથી જ્યારે ઘરની એકાદ ડોસી અથવા બીનકેળવાએલી આયા કે જે આખા ગામમાં મજુરી કરી આવેલી, હજારો લોકોને અડકી આવેલી (મોટે

ભાગે ગાંયજી)ને અડકવા દે છે ત્યારે સફેદ ધોયેલાં કપડાં પહેરી આવનાર કેળવાયેલી દાઇ અથવા ડાકટરને પાછળથી ન્હાવાની શરત સિવાય અડકવા દેવામાં આવતા નથી. હિન્દુ ગ્રહસ્થો મોટી મોટી સભામાં લાંબા લાંબા ભાષણો આપે છે અને સાંભળે છે પણ ઘરમા આવી બાબતમાં તેમનું કશું ચાલતું નથી. જો ધર્મનો જ બાધ ગણવામાં આવતો હોય તો પાંચ છ રૂપીઆના કપડાં સુવાવડીના દસ દીવસ પછી શા માટે બાળી નાખવામાં આવતાં નથી ?

(૩) હવે તેની પથારી તપાસો—એ ટાટના કોથળા અને એક કોથળાનું ઓશીકુ અથવા જુના ડુચા. સુવાવડ પહેલાં વૈભવથી સુનારી સ્ત્રીને આવાં બીછાનાં પર શી રીતે કુદરતી ઉંઘ આવે એનો ખ્યાલ કરવો સેહેલો છે. એક બાજુ તાપ, બીજી બાજુ હવા અને ઉજાસની ગેરહાજરી ત્યાં ઉંઘ કયાથી લાવવી ?

૪ ન પચે એવો ભારે અને તીખો તમતમો ખોરાક—

કેટલીક વખત સુવાવડી સ્ત્રીને હદ ઉપરાંત ભારે તથા તીખો તમતમો ખોરાક આપવામાં આવે છે તેથી કેટલીકને ઝાડા થઈ જાય છે, તાવ આવે છે અને મોઢું આવી જાય છે. સુવાડખાનાંની ખાસ ઇસ્પીતાલોમાં પણ જો ઘેરથી ખોરાક લાવવાની રજા આપવામાં આવે છે તો ત્યાં પણ ભાતાની અંદર શીરો અને ભજીઆં ડાકટરની બીકે સંતાડીને ઘેરથી લઈ જવામાં આવે છે.

૫ અનઘડ અને બીનકેળવાએલી દાઈ મારફતે થતી સુવાવડ—વધુ મરણો તો આ કારણને આભારી છે. શરીરના ભાગોનું બિલકુલ જ્ઞાન ન હોય એવી દાઈઓ ગ્રહસ્થનાં ઘરમા પણ સુવાવડ કરવા જાય છે. એક મીલમાં મજુરણ તરીકે કામ કરનાર ગંદી સ્ત્રી તેના ઉપરીને ખુશ કરવાના ઈરાદાથી સુવાવડ કરવા મચી પડે છે જેથી સુવાવડી સ્ત્રી ઘણા રોગોનો ભોગ થાય છે. સદર્હુ દાઈ મેલાં લુગડાં, પુષ્કળ મેલથી ભરેલું શરીર, નખમાં કચરા વિગેરે સહીત પ્રસુતીના સમય પહેલા જુદા

જુદા ભયંકર ઉપચાર કરવા મંડી જાય છે. જરાક પેટમાં ચુંકની ફરિયાદ કરતાં, છોકરૂં ઉપર ચઢી ગયું છે એમ કરી કોણી વતી આખા શરીરનો ભાર તેના પેટ ઉપર મુકી મસળે છે અને તેને પરીણામે જન્મ આપનાર મા તથા જન્મ લેનાર બાળક બન્ને મરણને શરણ થાય છે! આવા દાખલા ઘણાએ બનતા હશે જેની સમાજને બીલકુલ ખબર પડતી નથી. કરાંચી તરફનો એક બનેલો દાખલો એવો છે કે જેમાં એક બીનકેળવાએલી દાઇએ છોકરાનો જોર જુલમથી પ્રસવ કરાવતાં તેનું ધડ બહાર આવી ડેાકું ગર્ભસ્થાનમાં રહી ગયું હતું જેથી જન્મ આપનાર બાઈ મરણ પામી હતી. કેળવાએલી દાઈ ન્હાઈ ધોઈ સફેદ કપડાં પહેરે છે અને પ્રસુતીનું દરદ તરત કળી શકે છે. શરીરના ભાગોનું જ્ઞાન હોવાથી તે ઉંટવૈદું કરતી નથી અને તેની મદદથી ગર્ભવંતી સ્ત્રીને ઘણી રાહત મળે છે અને ઘણાંના જીવ બચી શકે છે. આવી દાઇઓ શેહેરો તેમજ ગામડામાં ઠેરઠેર હોવી જોઇએ અને જ્યાં જ્યાં ગ્રહસ્થોના લત્તામાં ઉત્સાહી સ્વયંસેવીકાઓ બહાર પડે ત્યાં ત્યાં તેઓને શીક્ષણ અપાવું જોઇએ. આ એક પુણ્યનું કામ છે અને તેમાં પરોપકારી સ્ત્રીઓએ બીનશરમે ભાગ લેવો જોઇએ. ઇસ્પીતાલોમાં ન જઈ શકે એવી સ્ત્રીઓ માટે આઠ આઠ આનામાં ઘેર નર્સો જાય અને ગરિબોને તદન મફત લાભ મળે એવાં ફંડો થવાં જોઇએ. વળી ચાદર તથા બીછાનાં ગરીબોને ઘેર મફત મળવાં જોઇએ.

૬ કેટલેક ઠેકાણે સ્ત્રીઓને પ્રસવ થવાના બરોબર બે ચાર કલાક બાકી રહે છે ત્યાંસુધી વૈતરૂં કરવું પડે છે, જેવું કે રાંધવાનું, પાણી ભરવાનું, એંઠવાડ કાઢવાનું વગેરે. સુવાવડ આવતાં પહેલાં ગર્ભવંતી સ્ત્રીને એક બે માઇલ થાકી ન જવાય એટલી, ખુલ્લી હવામાં, હરવા ફરવા દેવી જોઇએ. વળી પગે સોજા આવે, ઉલટી થાય, તાવ ચડે કે એવા બીજાં ચિન્હેા જણાય કે તરતજ વહેમ રાખ્યા વિના ડાકટરી મદદ લેવી જોઇએ.

૭ બાળલગ્નને લઇને સ્ત્રીની ઉમ્મર પાકટ થયા વિના પ્રસુતી થાય છે તેમાં પણ સ્ત્રીની ઉમ્મર ટુંકી થાય છે અને જન્મ લેનાર બાળકના શરીરના અવયવો વજનમાં તેમજ ખીલવણીમાં વૃદ્ધિ પામતા નથી.

૮ એક સુવાવડ થયા પછી ટુંક મુદતમાં બીજી સુવાવડ આવવાથી પણ ઘણી સ્ત્રીઓ પ્રસુતી પહેલાં જ ભયંકર મંદવાડ ભોગવે છે અને ત્યારબાદ એકદમ ક્ષય જેવા ભયંકર રેાગને શરણ થાય છે.

૯ ગરમી જેવા ભયંકર રોગોનેા પ્રસુતી પહેલાં યેાગ્ય ઉપચાર થવેા જોઇએ; નહીંતેા બાળક ભાગ્યેજ જીવતું જન્મે છે અને કદાચ જીવતું જન્મે છે તેા તે આંધળું અથવા અલ્પ આયુષ્યનું થાય છે.

૧૦ સુવાવડની ખાસ ઇસ્પીતાલેા કે જ્યાં ખુલ્લી હવા, યેાગ્ય કેળવાએલી દાઈ તથા ડાકટરેાની મદદ અને નીયમસર રૂચતેા ખેારાક વીગેરે લાભેા તરફ દુર્લક્ષ.

૧૧ આનંદરહિત અને કલેશમય કુટુંબેાના રાત્રીદિવસના ઝગડા તેમજ ગરીબાઇને લીધે સ્ત્રીઓના તન અને મન પર થતી અસરને લીધે પણ ઘણી સ્ત્રીઓ ક્ષયના રેાગમાં ઘસડાઈ જાય છે. હિન્દુસ્થાનમાં દર હજાર ગર્ભવંતી સ્ત્રીઓમાંથી લગભગ ૬૦ પ્રસુતી વખતે અથવા ત્યારબાદ થેાડા દિવસમા જ મરણ પામે છે.

સમાજના હિતાર્થે સતત પ્રયાસેા કરનારી સંસ્થાઓનું આ આંકડાઓ તરફ ધ્યાન ખેંચવાની અત્યંત આવશ્યકતા છે. એક બાનું ભાર મુકીને કહે છે કે “ પુરતી તાલીમ લીધા સિવાય એક સ્ત્રી જો માતા થાય તેા તે સ્ત્રી પ્રભુના દરબારમાં ગુન્હેગાર નીવડે છે અને તેટલા માટે વગર કેળવાએલી સ્ત્રી પૃથ્વીમાં બાળકને જન્મ ન આપે એ ખરેખર કલ્યાણકારક માર્ગ છે. ”

જુદા જુદા દેશેામાં સ્ત્રીનું આયુષ્ય નીચે પ્રમાણે છે:—

સ્વીડનમાં એક સ્ત્રી સરેરાશ વર્ષ ૫૩ અને માસ ૬ જીવી શકે છે.
ડેનમાર્ક ,, ,, ,, ૫૩ ,, ૫ ,,

ફ્રાન્સ	,,	,,	,,	૪૮	,,	૧	,,
ઇંગ્લાંડ અને વેલ્સ		,,	,,	૪૭	,,	૭	,,
યુનાઇટેડ સ્ટેટસ		,,	,,	૪૬	,,	૬	,,
ઇટાલી	,,	,,	,,	૪૩	,,	૧	,,
પ્રુશીયા	,,	,,	,,	૪૫	,,	૫	,,
હીન્દુસ્થાન	,,	,,	,,	૨૪	,,	૦	,,

બાળકોનું મરણ પ્રમાણ—હીન્દુસ્થાનની ભવિષ્યની આબાદીનો આધાર બાળકોના જન્મ અને મરણ પ્રમાણપર રહેલો છે. આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે પોતાની માતા તરફના પ્રસુતી સમયના કારણો સિવાય બીજાં નીચે જણાવેલાં કારણો પણ બાળ મરણને આભારી છેઃ—

(૧) માતાના દુધની ઉણપ, (૨) ગમે તે વખતે અને ગમે તેટલું ઠાંસી ઠાંસીને આપવામાં આવતું દુધ, અથવા જરા મોટી ઉમ્મર થતાં ભારે તેમજ સત્વહીન ખોરાક, (૩) બજારમાં વેચાતું ભેળસેળવાળું દુધ, (૪) ૠતુને અનુસરીને બાળકને નહીં પહેરાવવામાં આવતાં યોગ્ય કપડાં, (૫) મા મરી જવાથી બહારથી આવતું દુધ, રોગવાળી આયા મારફતે થતું પોષણ, (૬) મા કે બાપ અથવા બન્નેને દારૂ પીવાની દુષ્ટ ટેવ, (૭) માબાપ તરફથી વારસામાં મળેલો ગરમીનો રોગ, કંઠમાળ, ક્ષય વીગેરે, (૮) યોગ્ય સમયે શીતળા ન કઢાવવાની હઠ, (૯) ઓરી, અછબડાં, બળીઆ, વરાધ, કોગળીઉ વીગેરે રોગોના ઉપચાર કરવાથી દેવદેવીઓ ગુસ્સે થશે એવો ખોટો વહેમ, (૧૦) ગેરસમજથી અપાતી અફીણ મીશ્રીત બાળાગોળીઓ, (૧૧) દાંત ફુટવાના સમયમાં ન લેવાતી કાળજી, (૧૨) બાળકને ન મળતી પૂરતી ઉંઘ, (૧૩) ગીચ વસ્તી, ગટર અને મોરી નજીકના ભોંયતળીઆનાં રહેઠાણો, અત્યંત ગરીબાઇ, ભૂખમરો વીગેરે.

દેશનું હિત ઇચ્છતા સજ્જન અને સન્નારીઓએ ઉપલાં દરેક દરેક કારણનું મનન કરી તેના ઉપાયો સત્વર યોજવા જોઇએ.

હવે આપણે દુનિયાના બીજા દેશોનાં બાળમરણ પ્રમાણ હિન્દુસ્થાનના શહેરો સાથે સરખાવીએઃ—

દેશ.	દર ૧૦૦૦	બાળકે	મરણ પ્રમાણ.
માનચેસટર	,,	,,	૧૨૨
બર્મીંગહામ	,,	,,	૧૨૨
ગ્લાસગો	,,	,,	૧૨૦
ડન્ડી	,,	,,	૧૦૯
લન્ડન	,,	,,	૧૦૩
ફ્રાન્કફોર્ટ	,,	,,	૧૦૨
પેરીસ	,,	,,	૧૦૨
એડીનબરો	,,	,,	૯૧
કલાઇડિબેન્ક	,,	,,	૮૮
નૉર્વે	,,	,,	૮૨
ઇંગ્લાંડ અને વેલ્સ	,,	,,	૮૦
ન્યુઝીલેન્ડ	,,	,,	૪૨

હીન્દુસ્થાનનાં નીચલા શહેરોમાં સરેરાસ એક વર્ષની અંદરનાં બાળકોનું મરણપ્રમાણ નીચે પ્રમાણે છે.—

શહેર.	દર ૧૦૦૦	બાળકે	મરણ
અમદાવાદ	,,	,,	૪૦૩
મુંબાઇ	,,	,,	૪૦૨
સુરત	,,	,,	૪૦૦
મદ્રાસ	,,	,,	૩૦૮
કલકત્તા	,,	,,	૨૮૭
નાગપુર	,,	,,	૨૮૧
કરાંચી	,,	,,	૨૮૮
લાહોર	,,	,,	૨૧૮

આગ્રા	,,	,,	૧૯૯
દીલ્હી	,,	,,	૧૮૭
અમૃતસર	,,	,,	૧૩૬

અમદાવાદનાં છેલ્લાં દશ વર્ષની સરેરાસ કાઢતાં

એક વર્ષની અંદરનાં દર ૧૦૦૦ બાળકે.........૩૧૮ મરણ

હિન્દુસ્થાનના શહેરોમાં ૫ વર્ષની અંદરનાં

દર ૧૦૦૦ બાળકે.........૫૦ મરણ

અમદાવાદના છેલ્લા દશ વર્ષની સરેરાસ

કાઢતાં ૫ વર્ષની અંદરના દર ૧૦૦૦ બાળકે.........૪૯ મરણ

પ્રકરણ ૧૯ મું.

સુવાવડનો ઝેરી તાવ.

આપણા હિંદુસ્થાન દેશમાં સુવાવડને પ્રસંગે હજારો બાઇઓ નાહકની મરી જાય છે તે સર્વને જાણીતું છે. એ મરણો અટકાવવા તથા સુવાવડને પ્રસંગે જે હેરાનગતિ ઘણી બાઇઓને ખમવી પડે છે તે દુર કરવા દરેક જણે બનતી મદદ, મહેનત તથા પૈસાથી, આપવી જોઇએ. હિંદુ ધર્મમાં માંકડ, ચાંચડ, સાપ, વીંછી, જેવાં બીજાં જોખમકારી જાનવરોના પણ જીવ લેવો એ ધર્મવિરૂદ્ધ છે તો અજ્ઞાનપણાને લીધે આવી નિર્દોષ બાઇઓ તથા બચ્ચાંને વગર મોતે મરતાં બચાવવાં એ વધારે મોટું ધર્મનું ફરમાન માનવું જોઇએ.

સુવાવડમાં નીપજતાં મરણોનું મુખ્ય કારણ એ પ્રસંગે આવતો ઝેરી તાવ છે. તેથી તે તાવ શા કારણોને લીધે આવે છે તથા તે કેમ અટકાવી શકાય એ વિષેનું થોડું જ્ઞાન ઘણું જરૂરનું છે.

☞ ઉપલા આંકડા વિગેરે અને નીચલી હકીકત અમદાવાદ સેનીટરી એસોસિએશનની આરોગ્યમાળા નં. ૬ ને આધારે લીધેલ છે.

આપણા દેશમાં સુવાવડ માટે જે ગામઠી દાયણને બોલાવવામાં આવે છે તેને એ તાવનાં કારણો કે ઉપાયોનું ભાન હોતું નથી તેને પરિણામે બહુ જીવોની ખુવારી થાય છે.

મોટાં શહેરોમાં સુવાવડ માટે ઈસ્પીતાલો છે તે સગવડનો લાભ ઘણી બાઈઓ લે છે તેઓ જાણે છે અને માને છે કે ત્યાં જવાથી સુવાવડની દરેક રીતની સંભાળ સારી રીતે થઈ શકે છે. જો શરૂઆતથી બાઈને ત્યાં લઈ જવામાં આવે તો નવ્વાણું ટકા બાઈઓ સારી હાલતમાં ઘેર પાછી જાય છે. વળી તે ઉપરાંત મોટા શહેરોની મ્યુનિસીપાલીટીઓ તરફથી નર્સો (દાયણો)ને પગાર આપી રાખવામાં આવેલી છે. આ નર્સો શહેરના જુદા જુદા લત્તામાં રહે છે અને સુવાવડના કામમાં શીખીને પાસ થયેલી હોય છે **તેઓ સુવાવડ કરવા મફત જાય એવી ગોઠવણ છે.** આ પ્રમાણે વગર પૈસે ઇસ્પીતાલમાં તથા વગરપૈસે ઘેર નર્સ મળે તે લાભ અવશ્ય લેવો જોઇએ તેને બદલે ઘણાં ઘરોમાં અજ્ઞાન અણસમજુ દાઇઓને બોલાવવામાં આવે છે. આ બેદરકારીથી સુવાવડી બાઇઓના જીવ જાય છે તેને માટે એવી બેદરકારી રાખનારાઓ પરમેશ્વરની નજરમા તકસીરવાર ઠરે છે એ યાદ રાખવું જોઇએ.

એક પ્રશ્ન—દેશી ગાયજીઓ–સુયાણીઓને અણઘડ, ગંદી, શરીરના અવયવોના જ્ઞાન વગરની અને લેભાગુ જેવી ગણવામા આવે છે અને તે બિના કેટલાક અગર ઘણા બનાવોમાં સત્ય છે પણ દરેક પ્રશ્નને બે બાજુ હોય છે તે દૃષ્ટિએ વિચારતા આવી સુયાણીઓ ઉધડ રકમ, અનાજ કે કપડાં વિગેરે લઇને સુવાવડની આખી મુદ્દત દરમીયાન સુવાવડી પાસે જાઆવ કરે છે અને જ્યારે જ્યારે બોલાવવામાં આવે છે ત્યારે ત્યારે વગર લવાજમે હાજર થાય છે. કેળવાયેલી નર્સો (Midwives) માટે એવી ફરીયાદો થાય છે કે તેમને મ્યુનિસિપેલિટી વિગેરે સંસ્થાઓ સારા પગાર આપે છે તે છતાં દર્દી પાસેથી બદલાની કે બક્ષીસની આશા રાખે છે અગર માગણી કરે

છે, ગાડીભાડું વિગેરે માગે છે અને તેઓ સુવાવડ વખતે પ્રસુતિનું કામ પતાવી ચાલી જાય છે અને ત્યાર પછી પ્રસૂતાની કે જન્મેલાં બાળકની શી દશા છે તેની તેને બિલકુલ દરકાર કે પરવા હોતી નથી અને તે એકજ વખત આવતી હોવાથી તેના અનુભવ કે જ્ઞાનનો લાભ પ્રસૂતા કે બચ્ચાંને મળતો નથી.

મ્યુનિસિપલ નર્સો કે મીડવાઇફોની કામગીરી કેવા પ્રકારની નક્કી કરવામાં આવે છે તે પ્રજા જાણતી નથી એટલે પ્રસૂતા કે બચ્ચાંની માંદગીમાં તેમને વખતો વખત બોલાવી શકાતી નથી તેમ તેઓ ખબર કાઢવા આવતી નથી અને તેમની પાસે દવા વિગેરેનાં સાધનો હોય તો કેવા પ્રકારના છે અને પ્રજાએ તેનો કેટલો લાભ મફત કે પૈસા ખર્ચીને લેવો તે સ્પષ્ટ નથી. એકંદરે નર્સો મોંઘી પડતી હોવાથી ગરીબ લોકો તેનો લાભ લેતા નથી અને સેવાભાવે કામ કરનાર નર્સો તો કોઇક જ હોય છે.

સુવાવડના ઝેરી તાવનાં કારણો—હાલમાં ડાકટરી વિદ્યા પ્રમાણે પુરવાર થયું છે કે દરેક રોગનું મુખ્ય કારણ ઝીણાં જંતુઓ છે. એ જંતુઓ એટલા ઝીણાં છે કે સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી જ જોઇ શકાય છે. તેવાં જંતુઓ માણસના શરીરમાં દાખલ થઇ જુદી જુદી જાતનાં ઝેર ઉત્પન્ન કરે છે અને જાત જાતના રોગો પેદા કરે છે. સુવાવડીને ઝેરી તાવ પણ આવાંજ જંતુદ્વારા ઉત્પન્ન થાય છે અને બકારો, તાવ, ગભરામણ વીગેરે થાય છે. આવાં જંતુઓ દરેક ગંદી અને અંધારી તથા ભીનાશવાળી અને હવા વગરની જગાએ વધારે પેદા થાય છે. એ જંતુનો નાશ સુરજની ચોખ્ખી રોશની, ચોખ્ખી હવા તથા કેટલીક દવાઓથી કરી શકાય છે. વાપરવાની દરેક ચીજ ચોખ્ખી રાખવાથી, સાબુથી ધોઇ સ્વચ્છ રાખવાથી, તે જંતુઓ પ્રવેશ કરતાં અટકે છે. એ રીતે આ જંતુઓનો નાશ કરવાનાં મુખ્ય સાધનોમાં અજવાળું, ચોખ્ખી હવા, સુઘડાઇ અને સફાઇ છે અને તે ઘણાં અગત્યનાં છે; તેમ તે મેળવવામાં કાંઇ મોટું ખર્ચ નથી

કોઇ પુછશે કે એવાં જંતુ આસપાસનાને ન લાગતાં સુવાવડી બાઇને કેમ લાગુ પડે છે, અને બીજાંને ઝેરી તાવ કેમ નથી આવતો? તો તેના જવાબમાં કહેવાનું કે સુવાવડમાં બચ્ચાંના જન્મ પછી જેને ઓર અથવા મેલી કહે છે તે બહાર પડેછે અને તે શરીરના જે ભાગમાં લાગેલી હોય છે ને જ્યાંથી તે છુટી પડે છે, ત્યાંની અંદરની લોહીની નસો ઉઘાડી પડી જાય છે અને એ નસોના ઉઘાડા માર્ગ વાટે જંતુઓ સીધાં લોહીમાં જ દાખલ થાય છે. તે ઉપરાંત ઓર પાડવા માટે અણસમજુ દાયણો ઉતાવળ કરે છે જેથી તેના ભાગ અંદર તુટીને રહી જાય છે તથા ઘણીવાર જોઇતી સાવચેતી લેવાની દાયણને ખબર ન હોવાથી ગર્ભસ્થાનમાં લોહીની ગાંઠો રહી જાય છે. તે બગાડ તથા ગાંઠો જ્યાં હોય ત્યા સડે છે અને તેમા જંતુઓના પોષણ માટે અનુકુળ ખોરાક હોવાને લીધે તેમાં તેઓ વધારે પાકે છે. આ જંતુઓને પાકતાં ત્રણ ચાર દિવસ લાગે છે અને તે પછી ઝેરી તાવ શરૂ થાય છે. ઉપર દર્શાવી તે લોહીની નસો ઉઘાડી પડી હોય છે તેને બંધ થતાં (રૂઝાતા) પાંચ સાત દિવસ લાગે છે તે દરમીયાન ત્યાંથી જંતુઓ અને ઝેર લોહીમાં ભળી શરીરમાં ફેલાય છે જેના જોરથી તાવ વગેરે વેદના થાય છે.

આપણા દેશમાં ગમે તેવું નાનું અંધારાં વાળું ઘર હોય તેમાંથી પણ સૌથી વધારે અંધારો, પવન, હવાવગરનો ઓરડો સુવાવડ માટે પસંદ કરવામાં આવે છે. જુનો તુટમુટ ખાટલો અને તે ઉપર મેલાં જુનાં ટાટા બીછાવવામાં આવે છે અગર ગાભા જેવી ગોદડી પાથરવામાં આવે છે. આસપાસ મેલાં ટાટાનાં પડદા બાંધી દેવામાં આવે છે કે જેથી જરા પણ હવા અજવાસ આવતો હોય તે બંધ થઈ જાય. વળી અણસમજુ દાઇઓ સુવાવડી બાઇનાં અંગ કેવી રીતે સાફ કરવાં તથા સાફ રાખવાં જોઇએ એ સમજતી નથી. પોતાના મેલા હાથ ને મેલાં કપડાં સાથે તેઓ કામ કરે છે. બેદરકારીથી તપાસ કરતી વખત હાથ સ્વચ્છ રાખવાનું સમજતી નથી. મેલી

આંગળીઓ સાથે કામ કરવાથી બહારનાં જંતુને અંદર લઇ જવામાં સહેલાઇ કરી આપે છે. આવી બેદરકારી અને ગફલતીનાં પરિણામે સેંકડો નિર્દોષ બાઇઓ મરણને શરણ થાય છે. શીખેલી દાઇ જંતુનો નાશ કેવી રીતે થાય તે સમજે છે. તે ચોખ્ખી હવા અને ઉજાસ આવવા દેવા ભલામણ કરે છે. સાફ ઉકાળેલા કપડાં વાપરવા સૂચવે છે. સુવાવડમાં વાપરેલી ચીજો ફેંકી દેવાનો રીવાજ આપણા દેશમાં હોવાને લીધે સગાં વહાલાં જુની મેલી અને નાખી દેવા જેવી ચીજો તે પ્રસંગે વાપરે છે. તેથી સારી દાયણની સંભાળ છતાં કોઈ વખત ઝેરી તાવ આવે છે. જંતુઓ લોહીમાં એકવાર દાખલ થયા પછી ઘણીવાર પાછળથી કરેલા ઇલાજો ફાયદાકારક લાગતા નથી અને ડાકટરોને બોલાવી છેવટની કરેલી દોડાદોડી, અફસોસ કે નકામી જાય છે. જરા જેટલી સંભાળ પહેલી લેવાઈ હોય તો એવો વખત ન જ આવે એ જાણવાની બધાંને જરૂર છે.

આ ઝેરી તાવ અટકાવી શકાય એવો છે--તેથી માણસ જાતની ફરજ છે કે પોતાના સંબંધીઓને તેમાંથી બચાવી તેમના મરણ થતાં અટકાવવાં. આમ કરવા માટે જે થોડી સુચનાઓ નીચે આપી છે તે ઉપયોગી થઇ પડશેઃ—

૧ બને ત્યાં સુધી સુવાવડ માટે બાઇઓ માટેની ઇસ્પીતાલ હોય તો પ્રસૂતાને ત્યાંજ મોકલવી કે જ્યાં સારી હવા, ઉજાસ, ચોખ્ખાં કપડાં, શીખેલી દાયણો તથા ડાકટરોની સંભાળ કાંઇ પણ ખર્ચ વગર જોઇએ તેટલી મળી શકે છે. ઘરમાં સુવાવડ કરવાથી ખર્ચ અને ઘરના માણસોને મહેનત પણ વધારે પડે છે. તે ઉપરાંત એકદમ તાણ આવે, લોહી વહી જાય કે સુવાવડને લગતી મુશ્કેલીઓ પડે ત્યારે ડાંકટરને બોલાવતા અને તેને માટે જોઇતી ચીજોની તૈયારી કરતાં જે વિલંબ થાય છે તેને લીધે સુવાવડીના અને તેનાં બચ્ચાનાં જીવને ઘણીવાર હાની પહોંચે છે.

૨ ઇસ્પીતાલમાં જો ન જ જઈ શકાય તેમ હોય તો માત્ર

શીખેલી દાયણ પાસે સુવાવડ કરાવવી. ચોખ્ખાં લુગડાં અને હવા ઉજાસ વગેરેની પુષ્કળ સગવડ રાખવી.

૩ કમનસીબે જો ઇસ્પીતાલ કે શીખેલી દાયણની સગવડ ન થઇ શકે તો ઉપર જણાવ્યા મુજબ હવા ઉજાસ અને ચોખાં ઉકાળેલાં લુગડાં સૂકવીને વાપરવાની ગોઠવણ કરવી. જે દાયણ હોય તેને ચોખ્ખાં લુગડાં પહેરાવવાં અને તેના હાથ સાબુથી ખુબ ધોવરાવવા. સુવાવડી બાઇને પણ ચોખ્ખી રાખવાની તાકીદ કરવી. અણસમજુ દાયણો પાસે કદિ આંગળાં મુકી તપાસ કરાવવી નહીં. જો કોઇ પણ રીતે હરકત જેવું લાગે તો તરત ઇસ્પીતાલમાં જવાની કે શીખેલી દાઇ બોલાવવાની કે ડાકટરની સલાહ લેવાની તજવીજ કરવી ને તે સલાહ પ્રમાણે વર્તવું. સુવાવડમાં સહેજ પણ તાવ આવે તો ગફલતમાં ન રહેવું. શરૂઆતથી જ વૈદ્ય ડાકટરની સલાહ તથા દવા લેવી. ઘણીવાર સહેજ તાવ હોય છે તેની દરકાર નહીં કરીને કેસ બગાડી દેવામાં આવે છે અને છેલ્લી ઘડીએ વૈદ્ય ડાક્ટરને બોલાવવાની દોડાદોડી કરવામાં આવે છે.

આ થોડી નાની નજીવી દેખાતી પણ મહત્વની શીખામણો ઉપર જો આપણા લોકો ધ્યાન આપશે તો ઘણી બાઇઓ સુવાવડમા ખરી સગવડ અને શાંતિ ભોગવશે તથા સુવાવડના તાવ અને તેથી નીપજતા મરણથી બચી શકશે. જ્યાં આ સૂચનાઓ ઉપર ધ્યાન આપવામાં આવે છે તે દેશોમાં સુવાવડનું મરણ પ્રમાણ આપણા દેશ કરતાં ઘણું જ ઓછું છે.

સુવાવડ વખતે ઘરમાં તૈયાર રાખવાની ચીજો.

(૧) પથારી ઉપર પાથરવા મીણીયું અગર વોટરપ્રુફ કપડું બજારમાં મળે છે તે.

(૨) સુવાવડીનું લોહી જતું અટકાવવા અને છુપા ભાગો સાફ કરવા માટે વિલાયતી જંતુરહીત કપાસ જેને "એબસોર્બેટ કોટન" કહે છે અને જે વિલાયતિ દવાઓ વેચનારાને ત્યાંથી મળે છે તે.

(૩) તે ન મળે તો પીંજેલું રૂ સોડાબાઈકાર્બના પાણીમાં બોળીને ઉકાળીને સુકાવીને તૈયાર રાખવું.

(૪) ચોખ્ખા ટુવાલો અગર હાથ લુચ્છવાના સ્વચ્છ ગાભા.

(૫) દાયણ વિગેરેના હાથ ધોવા સાબુ અને નખનો મેલ કાઢી નાખનારી "નેઈલ બ્રશ."

(૬) "લાઇસોલ" જેવી જંતુનાશક દવાની શીશી અને તે ન મળે તો પોટાશ પરમેંગનેટ કે બોરીક પાઉડરનું પ્રવાહી અગર ગરમ કરીને ઠારેલું ચોખ્ખું પાણી. આપણા લોકો આ ચીજોને બદલે કંકોડી, હળદર અને ગોળ, અરીઠા વિગેરે વાપરે છે તે પણ ઠીક છે.

(૭) એનેમલની કે કાચની એકાદ રકાબીઓ.

(૮) સ્વચ્છ પાણીની ડોલ, બાલદી કે તાંબડી.

પ્રસુતિ વખતે બાળક માટે જરૂરની ચીજો.

(૧) બચ્ચાને ઓઢાડવા કે લપેટવા માટે ફલાલીન, સુંવાળી ધાબળી કે કામળીનો ટુકડો.

(૨) નાળીઓ બાંધવા માટે ઉકાળીને સુકાવેલો સુંવાળો પોચો દોરો કે પાતળી નાડી.

(૩) નાળીઓ કાપવા માટે સારી સ્વચ્છ છરી કે કાતર.

(૪) બચ્ચાંની આંખો ધોવા માટે ઉકાળીને સુકવેલું રૂ કે રૂના પોલ.

(૫) આંખ ધોવાના પાણીમાં બે ત્રણ ચોખાભાર જેટલું બોરીક પાઉડર નાખવું.

(૬) બચ્ચાંને સુવાડવા માટે નાના ખાટલી કે માંચી અને ગાદલી.

પ્રકરણ ૨૦ મું.

બાળકનું ચારિત્ર્ય માના ખોળામાંજ ઘડાય છે.

કુદરતનો કાયદો છે કે જે માએ પોતાના લોહીમાંથી ગર્ભને ઉછેરી બાળકને જન્મ આપ્યો તેજ માએ પોતાના લોહીમાંથી બનેલું ધાવણ ધવરાવીને બાળકને સંસ્કારી બનાવવું જોઇએ.

ગર્ભાધાન પહેલાંની પ્રાથમિક તૈયારી વડે બીજ ઉત્પન્ન કરીને ગર્ભાધાનની ક્રિયા કરવાની સમજણ આપણે વાંચી ગયા છીએ. ગર્ભાવસ્થામા મા અને બાળકનો સંબંધ જોઇ ગયા છીએ. પ્રસુતી પણ થઈ અને હવે બાળક માતાના ખોળામા પડયું છે અને મા તેને હેતના ઉમળકાથી ધવરાવે છે.

આ ધાવતા બાળકને તેની મા ભવિષ્યના માણસ તરીકે વધારે સંસ્કારી અને ચારિત્ર્યવાન બનાવી શકે છે.

પ્રથમ માબાપના આંદોલનથી અને આચાર વિચારની એક-વાક્યતાથી માણસ રૂપી મકાનનો પ્લાન–યોજના–ઘડાયો. પછી પાયો નંખાયો અને ચણતર થયું એટલે તે પ્લાનનું મૂર્તિમંત સ્વરૂપ ખડું થયું. હવે રહ્યું રંગ રોગાન અને આંતરિક તથા બાહ્ય ભવ્યતાનું કામ. આ કામ માએ બજાવવાનું છે. વીર, વિદ્વાન અને નામાંકિત પુરૂષોની જનેતાને હાથે જ ચારિત્ર્ય ઘડાયા છે.

જે મા પોતાના બાળકને ધવરાવતી નથી અગર ધવરાવી શકે તેમ નથી તેમને માટે આ પ્રકરણ નકામું છે. મા રોજ જે ખોરાક ખાય છે તેમાંથી લોહી થાય છે અને તે લોહીમાંથી દુધ–ધાવણ–બને છે અને જેવી જાતનો ખોરાક મા ખાય છે તેવા ગુણદોષવાળું ધાવણ બને છે. મા ઝાડું ખાય છે તો બાળકના પેટમાં દુઃખવા આવે છે, કોઈની સાથે લડીને કે ગુસ્સાના આવેશમાં મા બાળકને ધવરાવે છે તો બાળક ગભરાય છે અને તણાય છે. મા દારૂ વિગે-

રેનું સેવન રાખે છે તો તેની અસર બાળકમાં ઉતરે છે. ખોરાક ઉપરાંત માના વિચારો અને આચારો બાળકના મનમાં ઠસે છે. માતાએ હમેશાં તાજો અને સાદો ખોરાક વખતસર લેવો જોઇએ. ગર્ભાધાન પહેલાં અને ગર્ભાવસ્થા દરમીયાન બાળક કેવું થાય તો ઠીક એવા કરેલા સંકલ્પો પાછા બાળકને ધવરાવતી વખતે પણ ચાલુ રાખવા. બાળકને જેવો બનાવવો હોય તેવા એટલે તે ધંધા ઉદ્યોગના સંકલ્પો કરવા. તેની છાપ પોતાના દુધ ઉપર પડશે અને તે દુધ બાળકના પેટમાં જઈ લોહી વાટે આખા શરીરમાં ફેલાશે અને તેમાંથી મગજ અને જ્ઞાનતંતુઓ પોષાશે. મા જે વિચારો અને સંકલ્પો કરશે તેના પરમાણુંઓ ધાવણનાં પરમાણુંઓમાં ભેળાઇ જશે અને બાળકને જેવુ બનાવવાનાં સંકલ્પો ગર્ભાધાન પહેલાં કરીને તેની રૂપરેખાનું મૂળ પોતાના બીમાં ઉપજાવ્યું અને ગર્ભમાં પોષ્યું તેને હવે સંપૂર્ણતાએ પહોંચાડીને ચીરસ્થાયી કરવા માટે ધાવણ દ્વારા સંકલ્પો મોકલવા. માએ અહાર, વીહાર, સ્વચ્છતા અને તંદુરસ્તીને લગતા નિયમો અગાઉની પેઠે પાળવાનું ચાલુ રાખવું. સુંદર અને ખુશમીજાજ માણસોની સોબતમાં રહેવું અને આ બધી ક્રિયાઓમાં અને વર્તનમાં પોતાના પતિને બને એટલો વખત સામેલ રાખવો અને બન્નેએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. બાળકને ખુલ્લામાં લઈ જવું અને રોજ ન્હવરાવવું તથા ઉંઘે એટલું ઉંઘવા દેવું. બાળકના પેટમાં કાંઈ કચરો, દવાઓ, વિગેરે નાખવુંજ નહીં.

બાળકોને કેવા સંસ્કારી બનાવવા?—મનુષ્યત્વ પ્રાપ્ત કરવાને અને ચરિત્ર્ય સુધારવાને લખાણો, ભાષણો અને ઉપદેશો થાય છે પણ સદ્વર્તન, કર્તવ્ય અને પ્રમાણિકતા વગર શુદ્ધ ચરિત્ર્ય સંભવેજ નહીં. દેશની ઉન્નતિ પ્રજાના સદાચરણ અને ચારિત્ર્ય ઉપર છે. વિલક્ષણ બુદ્ધિવાળા મનુષ્યને જોઇને આનંદ તો થાય છેજ પણ માનતો સદ્વ્યવહારી પ્રત્યે જ ઉત્પન્ન થાય છે. બુદ્ધિ એ મગજની શક્તિ છે અને વ્યવહાર એ હૃદયની શક્તિ છે અને હૃદયના ઉચ્ચ

સંસ્કારો વગર બધું શિક્ષણ અપૂર્ણ છે. સદાચરણના અભાવને લીધે વિદ્વાન વક્તાના ઉપદેશની અસર સમાજ ઉપર **થતી નથી. ઇતિહાસ** અને પુરાણો પરથી માલમ પડે છે કે જગતના જે **મહાન** પુરૂષો આ સંસારમાં પોતાના કીર્તિસ્તમ્ભ મૂકી ગયા છે તે બધા **માત્ર** પોતાના શુદ્ધ આચરણદ્વારા મૂકી ગયા છે.

બાળકોમાં ઉંચા સંસ્કારો રેડો—જમીનમાં સારાં બી વાવવામાં ન આવે તો પૃથ્વીના સ્વભાવ પ્રમાણે ઘાસ ઉગી નીકળે છે. બાળકોનું પણ તેજ પ્રમાણે છે. બાળકોને બચપણથી જ સારી વાતોનો અભ્યાસ, ઉપદેશ અને આચરણનો મહાવરો પાડવો જોઇએ કેમકે એક વખત બુરી ટેવ કે સંસ્કાર પડયા તો તે છુટવા મુશ્કેલ છે. દારૂ પીવાની ટેવ પાડવાથી શરૂઆતમાં ચક્કર, ઉલટી, ગ્લાની વિગેરે થાય છે તે છતાં પીવો ચાલુ રાખવામાં આવે તો ટેવ પડે છે તે કદિ પણ છુટતી નથી. તેજ પ્રમાણે તમાકુ, ભાંગ, ગાંજો, ચડસ જેવાં વ્યસનો અને કુટેવોનું સમજવું. વિદ્વાન પુરૂષો પણ **આદતના** ગુલામ બને છે કેમકે તેમને પડેલી ટેવો છુટતી નથી. માબાપોનું મુખ્ય કર્તવ્ય પોતાનાં બાળકોને સારી ટેવો પાડવાનું અને તેને આચરણમાં મૂકવાનું શિખવવાનું છે. બાળકોનું બચપણ માબાપના **સહવાસમાં** પસાર થાય છે અને માના ચારિત્ર્યની અસર બાળક **ઉપર ઉંડી થાય છે.** માના સારા માઠા સ્વભાવની અસર ગર્ભમાંના બાળક ઉપર થાય છે તો તેની પાસે લાંબો વખત રહેવાથી બાળકના કોમળ સ્વચ્છ હૃદય પર માની સારી માઠી ટેવની અસર થાય તેમાં નવાઇ શી ?

• **"ઘર નરને બનાવે છે"**—માણસ જે ટેવ કે લક્ષણ શીખે છે તેનું ઉત્પત્તિસ્થાન ઘર છે. આથી સિદ્ધ થાય છે કે ગૃહશિક્ષણની મોટી જરૂર છે. બાળકના બચપણમાં સારી માઠી ટેવ પડે તે આખી જીંદગી સુધી રહે છે. બાળપણમાં બાળક જેટલું શિખી લે છે તેટલું આખી જીંદગીમાં શિખી શકતું નથી. બાળકોનો સ્વભાવ નકલ કર-

વાનેા છે માટે તેઓ જે જે સાંભળે કે જુએ તે આબાત ગ્રહણ કરી લે છે. "**સારી માતા સેા શિક્ષકની બરાબર છે**" એ કહેવત અક્ષરસઃ ખરી છે. નેપેાલિયન અને શિવાજીમાં દેશ પ્રેમ ઉત્પન્ન કરનારી તેમની માતાઓ હતી હિંદમાં ગૃહસ્થોપયોગી શિક્ષણનેા તદ્દન અભાવ છે. કારણ એ છે કે પિતાનું કર્તવ્ય જાણ્યા પહેલાં પિતા બની જવાનેા અવસર આવે છે અને માતાનું કર્તવ્ય–ધર્મ સમજ્યા પહેલાં મા બની જવું પડે છે. આવી વસ્તુસ્થિતિમાં માબાપ બાળકેાને ગૃહશિક્ષણ શી રીતે આપી શકે ? બાળક દુરાચારી કે ખરાબ ટેવવાળું બની જવાનાં આવાં કારણેા પણ છે.

ઉદ્યોગી બનવાની ટેવ પાડેા—"ઉન્નતિનું કારણ ઉદ્યોગ છે." ચંચળતા એ બાળકોનેા સ્વાભાવિક ગુણ છે. ચુપ ચુપ પડયા રહેવું તેમને પસંદજ નથી. ઉદ્યોગીપણું નથી હેાતું ત્યાં શેતાન દાખલ થાય છે. બુદ્ધિ વિલક્ષણ હેાય પણ આળસુ હેાય તે માણસ કાંઇ કામ કરી શકતેા નથી. મહાન્ બ્રિટિશ સૈનિક નેલસન કહેતા કે મને વિજય મળ્યેા તેનું કારણ એટલું જ કે મુકરર થયેલા વખત પહેલાં ૧૫ મિનિટ અગાઉથી હું મારા કામે હમેશાં લાગી જતેા હતેા. માણસ માત્રની જીંદગીમાં એક વખત એવેા આવે છે કે જેનેા લાભ લઇ ઉદ્યોગ કરવાથી ભાગ્ય ખીલી નીકળે છે અને તે સમય ગયા પછી પાછેા તેવેા સમય કદિ પ્રાપ્ત થતેા જ નથી અને તેથી જ માણસ જાતના મેાટા ભાગની જીંદગી વ્યર્થ જાય છે. જે ઘરના માણસેા ઉદ્યોગી હેાય છે તે ઘરનાં બાળકેા પણ ઉદ્યોગી રહેતાં શિખે છે. ખરૂં મનુષ્યત્વ પ્રાપ્ત કરવા માટે માણસે પ્રમાણિક થવાની મેાટી જરૂર છે. દગેા, કપટ, બદમાશી અને બેઇમાની એ બધાંમાં એવી મેાહિનીશક્તિ છે કે તેઓ માણસના મનને શિથિલ કરીને માણસને અનેક પ્રપંચેા તરફ ખેંચી લે છે. બાળપણમાં કેાઇ પણ પ્રકારનું વ્યસન કે કુટેવ પડી જવાથી તે બેઇમાની કરતાં શિખે છે અને પડેલી કુટેવ કદિ છુટતી નથી. માબાપની બેપરવાહીથી

બાળકોમાં બુરી ટેવ–બેઈમાની વિગેરે ફુટી નીકળે છે. માબાપો પ્રેમવશ બનીને પોતાના બાળકની બદમાશી–બેઈમાની પ્રત્યે બહુ ધ્યાન આપતાં નથી પણ ઉલટાં ખુશી થઈ ગુમાન ધરાવે છે. પોતાની આવી વર્તણુકથી બાળકો ઉપર કેવી માઠી અસર થાય છે તેમનું તેમને ભાન પણ હોતું નથી. બાળકને બચપણથી જ પ્રમાણિક બનાવવાં જોઇએ. ઈમાનદાર બાળક ઇશ્વરની બનાવટનો સર્વોત્કૃષ્ટ નમૂનો છે.

સત્ય બોલવું—જે મા સાચું બોલે છે તેના બાળકો કદિ પણ જુઠું બોલતાં નથી. બહુ ધમકી કે બીક બતાવવાથી બાળકો જુઠું બોલતા શિખે છે. દરેક માતાએ સત્ય બોલી પોતાનાં બાળકોને સત્યવાદી બનાવવાં. બાળકને ખરૂં શિક્ષણ અને સંસ્કારો માતાના ખોળામાથી જ મળે છે. એક સારી માતા એક હજાર શિક્ષકથી ચડી જાય છે. સદ્ગુણ અને સભ્યતાની પાઠશાળા ઘર છે. આ શાળામાં અસત્ય કે અજ્ઞાન ફેલાય તો ભાવી પ્રજાનું ચારિત્ર્ય સુધારવું કઠણ છે. નેપોલિયન કહેતો કે મારી દઢતા અને પરાક્રમનું કારણ મારી માતા છે. આ ઉપરથી એટલું તો સિદ્ધ થાય છે કે આ દુનિયામાં સ્ત્રીઓ મહાન કાર્યો કરી ન શકે પણ મહાન કાર્ય કરનારી પ્રજાને તો ઉત્પન્ન કરી શકેજ. ગૃહ શિક્ષણ વગર પ્રજાની ઉન્નત્તિ અસાધ્ય છે. બાળકનું મગજ મીણ જેવું નરમ હોવાથી તેના ઉપર જેવી છાપ–સંસ્કારો–પાડો એવું માણસ તે બનવાનું. નમ્ર, આજ્ઞાધારી, નિડર, સત્ય, સારા માઠાંની તુલના, ઈશ્વર પ્રત્યે ભક્તિભાવ અને નિરાભિમાન આટલા ગુણો તો દરેક બાળકમા ખીલવવા જ જોઇએ. સુશીલ માતાઓએ આ બધી વાતો મન ઉપર લેવી જોઇએ અને પુરૂષોએ આ બધી જરૂરી બાબતો ઉપર ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઇએ.

બાળકનો બાંધો મજબુત શી રીતે કરશો?—બાળક ૧૦ વર્ષનું થાય ત્યાં સુધી તેના હાથમાં કોઈ પણ પુસ્તક મૂકવું નહીં જોઇએ.

આ આખી મુદ્દત તેને રમવા દો, વધવા દો, ઉંઘવા દો, ખાવા દો પણ બધું જોઇએ તેથી વધારે કે જોઇએ તેથી ઓછું નહીં. આપણાં ૧૦ વર્ષનાં બાળક તો ૪ થી ૫ મી ચોપડી ભણતાં હોય છે કેમકે ૧૭મે વર્ષે તો મેટ્રીક થવું પડે છે ! શરીર કયાંથી બંધાય ? મજબુત શરીર વગર મજબુત મન અસંભવિત. બાળકને ચા, કાફી, તમ્બાકુ, મશાલા, ગળપણ, વિગેરે ખાતાં નહીં શીખવો—ટેવ ના પાડો. અત્યારે કઇ ચીજ વગર ચાલે છે ? દવાઓ ન વાપરો. અરે ભાગ્યે જ દિવસ, મહીનો કે વર્ષ ખાલી જાય છે. અત્યારે દવા ઉપર જ જીવાય છે. તમારાં બાળકોને ખરાબ સોબતમાં જવાની તક બિલકુલ ન આપો. બહુજ કાળજી રાખો. અત્યારે તો એવી માથાકુટની કોઇને નવરાશ નથી તેમ તેની તમા—કાળજી—પણ નથી. પોતાનું જ કયાં સચવાય છે ? ૧૦ વર્ષ સુધી છોકરા છોકરીનો પોષાક એકજ જાતનો રાખો. શું આજના માબાપને આ વાત ગળે ઉતરશે ? ૧૦ વર્ષે તો છોકરી પરણી નહીં હોય તો સંબંધ તો બંધાયો જ હશે અને છોકરાનું પણ લગભગ તેમજ. છોકરામાં માણસને જોઇતું બળ છે ? છોકરીમાં સ્ત્રીત્વનું લાવણ્ય છે ? આ બાબત વધારે છેડવામાં સાર નથી. સમજે તેને માટે આગળ ઘણું કહેવાઈ ગયું છે અને ન સમજે તેને માટે તો આવી જાતનાં ૧૦૦ પુસ્તક પણ નકામાં છે.

પ્રકરણ ૨૧ મું.

બાળકોનાં ખુન.

આ મથાળું જરા વિચિત્ર તો લાગશે પણ જાણ્યે અજાણ્યે, સમજીને કે વગરસમજીને, માબાપની રહેણી કરણીથી, સંસારના રૂઢી બંધનોથી, ચાલી રહેલા અનાચાર અને અનીતિથી અને વ્યસનો તથા કુટેવોથી જન્મ્યા પહેલાં, જન્મીને તરત જ ઉછરીને મોટાં થતા જ લાખો બાળકો મરી જાય છે તે મરી જતાં નથી પણ તેના ખુન થાય છે. આગળ વાંચો એટલે બરાબર સમજાશે.

હદ ઉપરાંત, અકાળે અને આડે માર્ગે ઢોળાઈ જતું અરે ફેંકી દેવામાં આવતું જીવનતત્વ એટલે માણસોના વીર્યનો નાશ કરવામા આવે છે અને સાંસારિક બંધનો અને દયાજનક ગુલામગીરીએ તો સ્ત્રીઓની અધમદશા કરી મૂકી છે જેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે મન વચન અને કર્મથી નહીં કરવાનાં કામો વધ્યાં છે અને માનસિક તથા શારીરિક અધોગતિ થઈ રહી છે. આ સુંદર પૃથ્વી ઉપર ઇશ્વરના પવિત્ર કાયદાનો ભંગ પશુ પક્ષી અને કીટાદી વર્ગે નહીં પણ માણસ જાતે કરવા માંડયો છે અને તે દયાળુ પ્રભુ હજી સાંખી રહ્યો છે.

પુરૂષોની વિષયવાસના—કામવાસના અને સ્ત્રીઓની પરાધિનતા —ગુલામીહાલત—ને લીધે રોજ નજરે જોવામાં આવતી અને રોજરોજ વધતી જતી મોટી ખરાબી અને ભયંકર ગુન્હા વધતા જાય છે જેથી ગર્ભાધાનની તૈયારી થતી નથી અને નહીં ઇચ્છવા જોગ પ્રસુતિઓ થાય છે અને બાળકો મરણ પામ્યા કરે છે. ગર્ભ માના પેટમા મરી જાય છે અગર અધુરે જાય છે આ પણ એક જાતનું ખુન—બાળહત્યા—જ ગણી શકાય. આ વસ્તુસ્થિતિ સુધરતી નથી પણ બગડતી જાય છે. ગર્ભપાત અને ગર્ભશ્રાવના બનાવો વધતા જાય છે અને તે મોટાં શહેરોમાં જ નહીં પણ નાના ગામો અને ગામડામા બન્યા કરે છે. વિધવાઓનો સવાલ ઉંચા કહેવાતાં કુટુંબોમાં ચોખવટ થઈ

શકે એવો નથી તેથી તેઓ ગર્ભ ન રહે તેવી અગર રહ્યા પછી પાડી નાખવાની તજવીજો કરે છે. સધવાઓના બાળકો અલ્પાયુષી જન્મે છે, મુવેલાં જન્મે છે અને કેટલીક વાર ગર્ભાશયમાં મરી જાય છે.

ડૉ. બેક પોતાના "મેડીકલ જુરીસ્પ્રુડન્સ"માં જણાવે છે કે ગર્ભ રહ્યો તેજ ગર્ભ–બીજ–બુંદમાં જીવ હોય છે. જીવ ન હોય તો ગર્ભ રહે જ નહીં. સ્ત્રીનું બી Germcell અને પુરૂષનું વીર્ય Spermcell જીવતી હાલતમાં હોય તોજ તે બન્નેની ગાભણ ક્રિયા થઇને ગર્ભપીંડ–બુંદ–તૈયાર થાય છે માટે પહેલા દિવસથી ગર્ભ સજીવ છે કેમકે તેમાં આત્માનાં તત્વો છે અને આ સજીવ ગર્ભને માના ગર્ભસ્થાનમાંથી ગમે ત્યારે કાઢી નાંખવો એ તે ગર્ભનું ખુન કરવા બરાબર છે અને આ કામમાં સામેલ રહેનારા અગર મદદ કરનારા ખુની છે. માણસ જાતે બનાવેલા કાયદા, ચુકાદા અને તેનો અમલ કરવાની સત્તાથી સર્વોપરી સત્તા ઇશ્વરની છે અને આધ્યાત્મિક સિદ્ધાંત પ્રમાણે તો મનુષ્યનું બી રોપાય છે ત્યાંથી તે વૃદ્ધ થઇને મૃત્યુ પામે છે ત્યાં સુધી આત્મારૂપે ઇશ્વર મનુષ્યપીંડ, દેહ કે શરીરમાં રહેલો જ છે અને આ પવિત્ર સંબંધની સાંકળ તોડનાર તો ઇશ્વરના દરબારમાં ખુની જ ગણાવાનું.

સુધરેલા દેશોમાં છોકરીનો બસ્તિ પ્રદેશ–પેડુ–નાનો હોવાથી ગર્ભને ત્યાં મોટો થવા દીધા વગર કાઢી નાખવામાં આવે છે! અરે ગર્ભનું ખુન કરવામાં આવે છે. લબાડ લોકો કુંવારી છોકરીઓને લલચાવીને જનાકારી કરીને ગર્ભ રાખે છે જે ગેરકાયદે ગણાય છે માટે તે ગર્ભ કાઢી નાખવામાં આવે છે–ગર્ભનું ખુન કરવામાં આવે છે. જેઓ પરણેલાં છે અને જેમને કામેચ્છાની મોજ માણવા સિવાય બીજું સુજતું જ નથી તેઓ ગર્ભ પાડી નાખી ગર્ભનું ખુન કરે છે. પરણેલી બેવકુફ છોકરીઓને ગર્ભ રહ્યા પછી ગરીબાઇ, મંદવાડ કે બીજાં કારણોને લીધે છોકરાંની લપ પસંદ પડતી નથી અને સુવાવડનો ત્રાસ વેઠવાથી ડરે છે તેઓ પોતાનો ગર્ભ પાડી નાખી ગર્ભનું ખુન કરે છે. એક એવો વર્ગ છે કે જે પોતાની પરણેલી કે વગર પરણેલી

સ્ત્રી કે જે નજરે પડી તે છોકરી સાથે તેની મરજી કે ઇચ્છા વિરૂદ્ધ પોતાની વિષયવૃત્તિને સંતોષવાને જનાકારી કર્યા કરે છે જેને પરિણામે ગર્ભ રહી જાય છે કે જે વસ્તુસ્થિતિનો તેણીને સ્વપ્ને પણ ખ્યાલ હોતો નથી તેથી તેની સ્થિતિ ઘણી કફોડી થઈ જાય છે અને તેને માટે ગર્ભ પાડયા વગર એટલે ગર્ભનું ખુન કર્યા વગર એકે આરો નથી. આને માટે સ્ત્રી જાતીને બદલે પુરૂષ જાતી વધારે જવાબદાર છે કારણકે તેણે પરાણે જનાકારી કરીને તેણીના ઉપર બોજો નાખેલો હોયછે.

આર્ય સંસારની અધમ ભાવનાઓ—પતિ અને પત્નિ એટલે શું તેનો ખ્યાલ કેટલા કરે છે ? ઘણે ભાગે તો સ્ત્રી એટલે કામેચ્છા–હવસ–ની તૃપ્તિ કરવાનું સાધન અગર રમકડું. પરણ્યા પછી સ્ત્રી બાળકી હોય કે અજ્ઞાત યૌવના હોય પણ પતિએ તેનું કૌમાર લુંટવું જ જોઇએ અને રોજ પોતાની કામવાસના તૃપ્ત કરવી જ જોઇએ. સ્ત્રીઓ અને છોકરીઓમાં એવા સંસ્કાર અને ભાવનાઓ પ્રવર્તેલી હોય છે કે પરણ્યા એટલે આપણું શરીર પતિને સોંપી દેવું અને તેનો જેટલો અને જેવો ઉપયોગ કરે તેવો કરવા દેવો. આ અધમ ભાવનાઓ કે સંસ્કારો આર્યસંસારમા હજુ કોણ જાણે કેટલા કાળ સુધી ચાલુ રહેશે ? પુરૂષો સ્ત્રીના આત્માને બદલે તેના શરીરને ચાહે છે, સ્ત્રીમાં રહેલી પાશવવૃત્તિને પૂજે છે અને પોતાના જીવનતત્વનો સમજીને અને વગર સમજીને નાશ કરે છે.

સ્નેહલગ્ન કરતાં દેહલગ્નની ભાવના વધારે પોષાઈ છે—સ્ત્રીના મનને, તેના હૃદયને, તેના આત્માને અને તેનામાં સુક્ષ્મરૂપે રહેલા પરમાત્માને ચાહનારા કેટલા છે ? પુરૂષની બુદ્ધિને અને તેનામાં રહેલી આધ્યાત્મિક પ્રકૃતિને સમજનારી સ્ત્રીઓ કેટલી છે ? પરણવાને ચોરીમાં બેઠા બેઠા અગ્નિદેવતા અને પુરોહિત સમક્ષ પોપટની માફક ભણી જવામાં આવતા મંત્રો–એકરારો–નું રહસ્ય સમજીને તેને યથાવિધિ અમલમાં મૂકનારા કેટલા છે ? પતિનો પત્નિના તન મન અને નૈસર્ગિક પ્રેમધન ઉપર જેટલો અધિકાર છે એટલો જ પત્નિનો

પિત ઉપર રહેલો છે તે સ્હમજાય છે? પતિ પત્નિ પાસે જાય છે, તેના ઉપર વ્હાલ કરે છે અને વ્હાલી કહીને બોલાવે છે કેમકે તે વિષયના ભોગનું રમકડું છે અને પતિની ઇચ્છાને પત્નિ આધિન થાય છે અને પુરૂષ તેના સ્થુળદેહનો-મૂર્તિમંત પુતળાંનો-યથેચ્છ ઉપભોગ કરે છે. આ આર્યસંસારનું જીવન છે કારણકે સ્નેહલગ્ન કરતાં દેહલગ્નની ભાવના વધારે પોષાઈ ગઈ છે.

મનુષ્યનો અવતાર સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ માટે છે—મનુષ્યનો અવતાર સ્વર્ગની પ્રાપ્તિ માટે છે અને તે પ્રાપ્તિ નથી થતી ત્યાં સુધી ફરી ફરીને અવતારો લેવા પડે છે. પતિ પત્નિનો વિશુદ્ધ પ્રેમ, સાત્વિક પ્રેમ, આત્માએ આત્માને ઓળખી લીધાનો પ્રેમ અને એ પ્રેમ વડે ઉત્પન્ન કરેલી સંતતિ સદાચારી નીવડીને ઇશ્વર સમીપ જવાનો માર્ગ સરળ કરી આપે છે. પુરૂષો, જેટલા સ્ત્રીના દેહના પુજારી છે એટલા જ તેના આત્માના પુજારી બને તો તેમને માટે સ્વર્ગનાં દ્વાર ઉઘાડાં રહેલાં છે.

વ્યભિચાર અપવિત્ર વસ્તુ છે—પાશવ પ્રેમ વડે સ્ત્રીનું સ્ત્રીત્વ કચરી નાખવું નહીં જોઇએ. અતિયોગ એ વ્યભિચાર છે અને વ્યભિચાર અપવિત્ર વસ્તુ છે. તે શરીર અને આત્માને ભ્રષ્ટ કરી નાખે છે. અતિ વિષયતૃપ્તિથી પત્નિનું પાતિવ્રત ચેતનમાંથી જડ બને છે. તેનું શરીર અને આત્મા વિષાદ પામે છે. પતિના કાબુમાં નહીં રહેનારા હવસથી માત્ર ક્ષણીક સુખની ખાતર બન્નેનું જીવનતત્વ હરાઈ જાય છે. સ્ત્રીનું શરીર તેના શરીરના વજન જેટલા સોનાથી વધારે કીમતી-ઉપયોગનું-છે. તે શરીર પુરૂષરત્ન કે સ્ત્રીરત્ન ઉત્પન્ન કરવાનું ક્ષેત્ર છે. ઉમદા બી વાવવાનું ક્ષેત્ર છે, સડવી નાખવા માટે નહીં. કુદરતના કાનુનોનો ભંગ કરવાથી કુદરત સજા કરે છે અને તે કાનુનો પાળવાથી મીઠા ફળ મળે છે.

આડે માર્ગે ચઢી ગયેલા પતિને સુધારનાર પત્નિ અને પત્નિને સુધારનાર પતિ! હજી તમારે માટે કાંઇ મોડું થયુ નથી. તમો

તમારી દઢતા અને ચતુરાઇથી એક બીજાને સુધારી શકશો. પ્રથમ તમે સુધરજો અને પછી સામાંને સુધારજો. પતિ પત્નિને સાંધનાર લગ્નની ગાંઠ છે. લગ્નક્રિયા પવિત્ર છે તો ગાંઠ વધારે પવિત્ર હોવી જોઇએ. કાયદેસર પવિત્ર જીવન ગાળવા માટે પુરૂષને સ્ત્રીની અને સ્ત્રીને પુરૂષની જરૂર છે. સંસાર જીવન સુદઢ, સદાચારી, સુંદર અને દીર્ઘાયુ સંતતિ ઉત્પન્ન કરી પતિ પત્નિએ સ્વર્ગની સાધના સાધવા માટે છે. કાયદેસર સંબંધથી નહીં જોડાવાથી અને પોતાને તથા ઇશ્વરને ભૂલી જવાથી અનીતિ વધે છે અને અનીતિથી ગર્ભપાત અને ગર્ભશ્રાવના બનાવો વધ્યે જાય છે.

ગર્ભપાતનાં અનેક જોખમ—ગર્ભપાત કરવામાં ગર્ભિણીના જીવનું જોખમ સમાયેલું છે. લોહીવા અને બીજાં અસાધ્ય દરદો અતિ વિષય કે ગર્ભપાતથી થાય છે. ગર્ભપાતના પ્રયોગોથી ગર્ભાશય સુજી જાય છે. ઘણી સ્ત્રીઓ આ પ્રમાણે મરી જાય છે પણ તેના સગાંવહાલાંઓ મરણનું ખરૂં કારણ જાણી શકતાં નથી. આવું મરણ પ્રમાણ કેટલા ટકા આવે છે તે નક્કી થઇ શકે નહીં પણ ૧૦ માંથી ૧ તો ગર્ભપાતના પ્રયોગથી વહેલી મોડી મરણ પામતી જ હશે. ગર્ભપાત કરતાં વધારે લોહી પડ્યું તો મૃત્યુ જ થવાનું. કુદરતી ૨૦ બાળકો જન્મે તેના દરદ અને જોખમ કરતા એક બાળકને ગર્ભમાંથી પાડી નાખવાનું દરદ અને જોખમ ચડી જાય છે. એક સ્ત્રી એક વખત પોતાના ગર્ભપાતમા ફતેહમંદ પામી એટલે તેને વખતો વખત આ માર્ગ સુજશે જેને પરિણામે એકને બદલે અનેક ગુન્હા કરવાને પ્રેરાશે. ગર્ભ પાડવાથી બેસણી અને ગર્ભાશયનાં જે દરદો થશે તે તો કદિ સુધારવાનાં નથી. ગર્ભપાતથી સ્ત્રીની ખુબસુરતી નાશ પામે છે અને તે કુદરતની મોટી સજા છે. ગર્ભપાતથી સ્ત્રીત્વ —લાલિત્ય—રહેતું નથી અને વૃદ્ધાવસ્થા તથા દરદો વહેલાં આવે છે. કેન્સરનું દરદ થાય છે તો દરદી રીબાઇ રીબાઇને મરણ પામે છે.

ગર્ભપાત કરતાં પહેલાં તમારા બાળકને તમે પુરે દહાડે જન્મ આપો અને પછી તેને તમારા ખોળામાં રાખી ઝેર આપી કે ગળે

ફાંસો દઈ તેને મારી નાખો એટલે તમારો માતા તરીકેનો આત્મા કેવો પોકાર કરે છે તે તમને સમજાશે.

જેમ આ કૃત્ય કરવું તમને અમાનુષિ, કર્પીણુ કે ભયંકર લાગશે તેટલું જ અમાનુષિ અને કર્પીણુ કૃત્ય ગર્ભના બાળકને પાડી નાખવાનું છે. જન્મેલા બાળકનું ખુન કરવા માટે ખુનીને મનુષ્યકૃત કાયદા મુજબ પકડવામાં આવશે, જેલમાં પુરવામાં આવશે અને જુરી સમક્ષ કામ ચલાવી ફાંસીનો સજા કરવામાં આવશે પણ આથી પણ સખ્ત સજા ઇશ્વરની કોર્ટમાં તમેજ પાડી નાખેલા ગર્ભના આત્માઓની સાક્ષી વડે તમને થવાની છે તેની ખાત્રી રાખજો. માના પેટમાં ગર્ભ રહે છે ત્યારથી જ તેમાં આત્મા રહેલો છે અને તે ગર્ભને પાડી નાખવામાં આવતાં તેનો આત્મા પરમાત્માના દરબારમાં તમારી રાહ જોતો સાક્ષી રૂપે બેઠો હશે. ખાત્રી રાખજો કે આત્મા અમર છે, તે કદિ મરતો નથી માટે તેનો નાશ કરશો નહીં અને કર્યો તો તમને આ લોક કે પરલોકમાં સાશ્વત સુખ મળવાનું નથી, કારણ કે ગર્ભ પાડીને તમે તમારા પોતાના માંસ સાથે તમારા આત્માનું પણ ખુન કરો છો.

ગર્ભ પાડવાનો પ્રયોગ કર્યા છતાં ગર્ભ ન પડયો તો તે એવા સંસ્કારો અને વાસનાઓ માતાના અંગમાંથી લેતો આવશે કે મોટો થતાં તે કજીયાખોર, ખારીલો અને ખુની વૃત્તિ વાળો નીવડશે. પૈસા અને દેખાવના મોહાંધપણામાં સ્ત્રીઓ પરાયા પુરૂષોના કામાતુર પાસમાં સપડાય છે અને તેને લીધે ગર્ભપાતના બનાવો વધતા જાય છે.

જનનેન્દ્રિયના ઉપયોગ અને ગેરૂપયોગનું શિક્ષણ— સારી કેળવણી અને સારા સંસ્કાર સાથે વંશપરંપરાના સદ્‌ગુણો લઇને અવતરેલાં બાળકોમાં મોટી ઉમર થતાં સુધી કામવાસના જાગૃત થતી નથી એટલા માટે જ બાળપણમાં છોકરાં ઉપર બારીક દેખરેખ રાખી તેમને અનીતિ કે કુછંદનાં પાસમાંથી બચાવવાં એટલુંજ નહીં પણ એ દીશાની ગંધ સરખી પણ તેમને આવવા

દેવી નહીં. શાળાઓ, પાઠશાળાઓ અને કોલેજોમાં એક એવી શાખા રાખવી જોઇએ કે જ્યાં તમામ બાળકોને ઇન્દ્રિય વિજ્ઞાન શાસ્ત્રનાં મુળતત્વો અને તેના ગેરૂપયોગ અને સદુપયોગ શિખવવામાં આવે તો હાલ જે ખરાબી ચાલી રહી છે તેમાં ઘટાડો થાય. જનનેન્દ્રિયના કાયદાના અને કુદરતના કાયદાના ઘોર અજ્ઞાનથી નૈતિક અધોગતિ થઇ રહી છે.

ગર્ભપાતના બનાવો સંબંધી આપણે ઘણું વાંચ્યું પણ હવે મુળ અને મુખ્ય બાબત ઉપર આવીએ અને તે એ છે કે સંસારી જીંદગીમાં સ્ત્રી પુરૂષ ભાન ભુલીને જાર કર્મ કરે છે. પતિ પત્નિ અતિયોગ કરીને એક જાતનો વ્યભિચાર જ કરે છે. જીવનતત્વોનો નકામો કે ગેરઉપયોગ કરવો તે વ્યભિચારની ગણનામાં જાય છે. અતિયોગથી વીર્ય નબળું પડે છે એટલે પુરૂષ રોગનો ભોગ થાય છે અને સ્ત્રી નબળી પડીને નબળા માદલા બચ્ચાંઓની મા થઇને દુઃખદાયક જીવન ગાળે છે. મા અગર બાપનાં દરદો, નબળાઇ કે તેવાંજ બીજાં કારણોથી ગર્ભ પોતાની મેળે પડી જાય છે અગર જન્મ્યા પછી થોડા વખતમા બાળકો મરી જાય છે. આ બનાવો ખુન કરવા જેવા જ છે કેમકે અલ્પાયુષી, માંદી અને નિર્માલ્ય પ્રજાને ઉત્પન્ન કરનાર અકુદરતી જીવન ગાળનાર માબાપ છે અને તેથી ગર્ભપાત-કસુવાવડ અને બાળ મરણ પ્રમાણુના ખુનનો ચાર્જ તે માબાપોને શીર આવે છે.

વરકન્યાની પસંદગી કરવાના નિયમોના પાલનથી ઉપલી દુઃખદાયક સ્થિતિ ઉદ્ભવતી અટકે છે. ઉત્તમ પસંદગીનાં ઉત્તમ ફળ આવે છે. બ્રહ્મચર્ય પાળીને ઉત્પન્ન કરેલી પ્રજા ગર્ભસ્થાનમાં કે જન્મ થયા પછી અકાળે નાશ પામતી નથી પણ સંસ્કારી નીવડી માબાપના આનંદનો અવધિ કરે છે.

પ્રકરણ ૨૨ મું.

સ્ત્રીઓનાં ખાસ દરદો, તેનાં કારણો. ચિન્હો અને ઈલાજો.

સ્ત્રી જાતીને લગતાં દરદો એટલાંબધાં તરેહવાર છે, એટલાંબધાં ગંભીર છે અને એટલાંબધાં વારંવાર થયાં કરે છે કે વૈદ્ય દાક્તરોને તેથી મોટો તડાકો પડે છે. જો તેમ નહોત તો આ લોકોને પોતાના ગુજરાન માટે વૈદાં ઉપરાંત બીજો ધંધો શોધવો પડત. પોતાના શરીરબંધારણને બંધબેસતા નિયમો પ્રત્યે બેદરકારી રાખનાર સ્ત્રીઓ પાસેથી કહેવાતા નિયમિત વૈદ્ય દાક્તરો કરતાં ઉંટવૈદો અગર લેભાગુઓને મોટો તડાકો પડે છે. આ લોકો પોતાની પેટંટ બનાવટો, છુપી દવાઓ, છુપા ભાગમા પહેરવાના વિચિત્ર ઓજારો, તેમની અકુદરતી અને ત્રાસદાયક તપાસ examinations અને એવીજ બીજી બાબતો વડે પૈસા ઓકાવે છે અને તે પૈસા વડે તેઓ ઠાઠમાઠ અને વૈભવથી રહે છે અને છુટે હાથે જાહેર ખબરો ફેલાવે છે.

કોઇ પણ મોટાં શહેરો કે સાધારણ ગામોમાં તપાસ કરતા માલમ પડી આવશે કે ૧૦૦ માંથી એકજ સ્ત્રી સંપૂર્ણ તંદુરસ્તી ભોગવતી હશે અને તેના દરેક અવયવો સારી સ્થિતિમાં હશે અને બાકીની ૯૯ તો કાંઇને કાંઈ દરદ ભોગવતી હશે.

સ્ત્રીઓએ જાણવું જોઇએ કે તેઓ બીમાર પડે છે તો તેમણે કાંઇને કાંઇ નૈતિક, સાંસારિક અગર જનનેન્દ્રિયને લાગતું પાપ કર્યું હશે એટલે કે તેને લગતા નિયમો પાળ્યા નહીં હોય. પોતાનો સ્હેજ સાજ મંદવાડ કે દુઃખ દરદ સ્ત્રીઓ બનતાં સુધી કોઇને જણાવતી નથી એટલુંજ નહીં પણ પોતાના નજીકના સગાં સંબંધી કે સાહેલીને પણ તે બિના જણાવતી નથી અને જણાવતાં શરમાય છે.

સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો કાયદાકાનુનોના ભંગ માટે ઇશ્વરને જવા-

અદાર તો છે જ કેમકે શારીરિક પાપો નૈતિક કાયદાનો ભંગ કરવાથી જ થાય છે. નૈતિક કાયદાઓ આત્માના ઉદ્ધાર માટે છે અને તે તોડવાથી આત્માના ઉદ્ધારનો માર્ગ માલમ પડતો નથી. હદ ઉપરાંત ખાધાથી, દારૂ વિગેરે પીવાથી અગર તો કામવાસના હદ ઉપરાંત તૃપ્ત કરવાથી કે વીર્યનો દુરૂપયોગ કરવાથી માણસ માંદો પડે છે અને કુદરતના કાયદાના ભંગ માટેની તે શારીરિક સજા છે. તેજ પ્રમાણે સ્ત્રીઓ તંગ અને તસતસતાં કપડાં પહેરવાથી, ફેશનમાં ચકચુર બનવાથી અગર એશઆરામવાળી જીંદગી ગાળવાથી માંદી પડે તો તે પણ કુદરતના કાનુનોના ભંગ માટેની શારીરિક સજા છે. ખરાબ કામો કરવાથી, જુઠું બોલવાથી, જુઠા સોગંદ ખાધાથી, ચોરી કરવાથી અને એવાંજ બીજાં દુષ્કૃત્યો કરવાથી નૈતિક કાયદાનો ભંગ થાય છે એટલે આત્માનું આધ્યાત્મિકપણું નષ્ટ થાય છે. સ્ત્રીઓ અને પુરૂષો શરમના માર્યા પોતાના કેટલાંક દરદોનાં ખરા કારણો છુપાવી ઉપાયો આદરે છે.

ઋતુસ્ત્રાવ—માણસનુ શરીર બહુજ નાજુક યાંત્રિક રચનાનુ બનેલું છે અને શરીરનો એક ભાગ બગડે કે તેનો અતિયોગ થાય તો તેની અસર આખા શરીર ઉપર થાય છે એટલા માટેજ કુદરતે શરીર રક્ષણ માટે કેટલાક કુદરતી કાનુનો–નિયમો–ઠરાવ્યા છે જે બરાબર પાળવા જોઇએ. સ્ત્રીજાતિના કેટલાક અવયવો અને તેના ગુણ ધર્મો બહુ વિચિત્ર અને અટપટા છે. ઉમરમા આવ્યા પછી સ્ત્રીને માસિક ઋતુસ્ત્રાવ થાય છે. કેટલાંક મૂર્ખ માબાપો પોતાની છોકરી અમુક ઉમરે ઋતુમતિ નથી થતી તો તે માટે ઇલાજો લેવા માડે છે. દેશ, કાળ, ઋતુ અને શરીરના બંધારણ મુજબ ઋતુ ઓછી વધતી ઉમરે શરૂ થાય છે. ઋતુસ્ત્રાવમા નીકળતો પ્રવાહી શુદ્ધ લોહીનો હોતો નથી પણ એક જાતનો મેલો પ્રવાહી હોય છે. કેટલીક છોકરીઓના ગુહ્ય સ્થાનમાં અંડાશય, કમળ કે બીજા અવયવો સમૂળગા હોતા નથી અને સ્ત્રીજાતની ખાસીયત જણાતી નથી.

જેમકે સ્તન નાનાં, પોચાં અને ઢળી ગયેલાં હોય છે, શરીર જાણે-અપૂર્ણ કે ઓછું ભરાવદાર અને ગોળાશ વગરનું હોય છે અને ઉપલા હોઠ ઉપર આછા વાળ હોય છે તેમને ઋતુ મોડું પ્રાપ્ત થાય છે. આવી છોકરીઓએ સાદો ખોરાક લઇ ખુલ્લી હવામાં પુશ્કળ કસરત કરવી જોઇએ.

છોકરીઓ જેમ મોટી ઉમરે ગર્ભ ધારણ કરે, સાદો ખોરાક લે, ભ્રષ્ટ વાતાવરણ અને બીજાં આવરણોથી દૂર રહે, નવલકથાઓ વાંચે નહીં, સારા સંસ્કારોમાં રહે, નાટક, સીનેમા કે બીજાં તેવાંજ દૃશ્યો જુએ નહીં અને જરૂરી કામકાજ અને કસરત કરે તો તેમનું લાવણ્ય અને તંદુરસ્તી લાંબો કાળ ટકી રહેશે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીઓને માસિક ઋતુ આવે છે ત્યારે માથામાં જરા દુઃખાવો, ભારેપણું કે ધમધમાટ જણાય છે, પડખામાં, પેટમાં અને આંતરડાંમાં જરા દુઃખાવો થાય છે અને ઘણી નબળાઇ આવી હોય તેવી લાગણી થાય છે. જે સ્ત્રીઓ નબળા બાંધાની હોય છે, તબીયત નાજુક હોય છે કે બીજું કારણ હોય છે તેમને માસિક ઋતુ અનિયમિત આવે છે અને નીચલાં ચીન્હો જણાય છેઃ—કમર અને પેડુના નીચલા ભાગમાં દુઃખાવો થાય છે, જાંગના નીચલા ભાગમાં દરદ થાય છે અને ગર્ભાશય ભરેલું અને ભારે ભારે લાગે છે. આવી સ્ત્રીઓને શક્તિ આવે એવો હલકો ખોરાક આપવો, તેણે રોજ શરીર ખુબ ચોળીને સ્નાન કરવું, ખુલ્લી હવામાં કસરત કરવી અને કુદરતને કુદરતનું કામ કરવા દેવું. દવા દારૂ કરવા નહીં પણ તબીયતને અનુકુળ હોય તેવા ઠંડા કે ઉના પાણીના ટબમાં કમર બુડે એવી રીતે ૧૦–૧૫ મિનિટ બેસવું અને તેજ વખતે ગુહ્ય ભાગમા પીચકારી લેવી. તાજાં ફળ, સુકો રોટલો, બાફેલાં શાકભાજી વિગેરે ખોરાકમાં લેવાં.

ગર્ભાશયનું મોઢું બંધ થઇ ગયું હોય, યોની માર્ગ ચીમટો થઇ ગયો હોય, યોનીપટલનું છીદ્ર ઉઘડ્યું ન હોય અગર બીજાં કારણોથી ઋતુશ્રાવ ખુલાસાથી થતો નથી અગર બિલકુલ થતો નથી

તો તેવા બનાવોમાં શસ્ત્રક્રિયાને લગતા ઇલાજો લેવા જોઇએ. એકદમ ઠંડી, શારીરિક ઈજા, નબળાઇ, માનસિક આચકા, કમળ કે અંડાશયમાં સોજો, વિષય તૃપ્તિનો અતિષય થાક વિગેરે કારણોથી ઋતુ એકાએક બંધ પડી જાય છે અને તેથી તીવ્ર કે મંદ દરદ થાય છે માટે પ્રથમ તો સ્ત્રીની સામાન્ય તંદુરસ્તી ઠેકાણે લાવવાના ઇલાજો લેવા અને ગરમ પાણી વડે કુલા અને પગને ગરમી આપવી. પેડુ ઉપર ગરમ કે ઠંડો પાટો બાધવો. તબીયતમાં ફેરફાર થવાથી ઘણીવાર ઓછું વધતું ઋતુ આવે છે. મહીનો થઇ રહેલા વખતે એકાએક ઠંડી લાગવાથી, સુવાવડ પછીના પ્રથમ ઋતુ દર્શન વખતે, સુધરેલી જીંદગી અને સુધરેલા જમાનાની હદપારની મોજમજા, જનનેન્દ્રિયને અકુદરતી અગર હદ ઉપરાંત ઉશ્કેરવાથી દુઃખ સાથે ઋતુ આવે છે. બેસણી–Pelvis–બસ્તી પ્રદેશમાં થોડું ઘણું દુઃખ થાય છે, કમરમાં બેચેની અને નબળાઇ જણાય છે, સ્તનમાં નાજુકાઇ અને સોજો માલમ પડે છે અને માથું દુઃખે છે તથા બીજાં ચિન્હો થાય છે. ગર્ભાશયમાં લોહીના ગાંઠા બાઝે છે અને કેટલીક વાર ખોટી ઓર જેવું પડે છે જે આખું જાળું કે રેસા રેસાવાળું હોય છે, જે વેણના જેવી વાટ આવી આવીને નીકળે છે અને તે વખતે પ્રસવ ક્રિયા જેવું દરદ થાય છે. આવું બને ત્યારે ગર્ભશ્રાવ થયો છે એવા ભૂલાવામાં પડવું નહીં. આ હુમલો એકથી ચાર દિવસ સુધી ચાલુ રહે છે અને સ્ત્રી ઉઠી કે ફરી શકતી નથી. ગર્ભાશય, અંદરનો બગાડ બહાર ધકેલવા માટે. ઉઘાડ બીડ થાય છે ત્યારે વેદના બહુ થાય છે એટલે પથારીમા પડ્યા રહેવું પડે છે. ઝાડો સાફ રાખવો અને નવશેકા પાણીની એનીમાં–પીચકારી–લેવી, યોની માર્ગને ગરમ પાણીની પીચકારી વડે ધોવો અને ગરમ પાણીના ટબમાં કમર બુડ પાણીમાં ૦| થી ૦|| કલાક અને જરૂર લાગે તો તેથી વધુ વખત બેસવું. તંદુરસ્તીના બધા નિયમો પાળવા અને શરીર બગડે તેવા કારણોથી દૂર રહેવું.

શાંત, સુખી અને બિનઉશ્કેરણીવાળા સ્થળમાં રહેવું. ગરમ પાણી ટબમાં બેસવાથી દરદ મટી જાય છે પણ સહન થાય તેણે તો ઋતુશ્ર બંધ પડયા પછી ઠંડા પાણીમાં બેસવું અગર ઠંડા પાણીથી સ્નાન કર

હદ ઉપરાંત ઋતુ આવવું—તંદુરસ્ત સ્ત્રીનું ઋતુ ઝાં રંગનું હોય છે અને ત્રણ દિવસ શ્રાવ થાય છે. બધો મળીને આશ પાંચ રૂપીયાભાર શ્રાવ નીકળે છે. કેટલીકને આથી વધુ જથ્થો પણ આ છે. કુદરતી શ્રાવનું પ્રવાહી ફોદા ફોદા કે ગાંઠા ગાંઠા જેવું હોતું નથ ગાંઠા દેખાય ત્યારે જાણવું કે તે પ્રવાહી તંદુરસ્ત નથી અને તંદુરઃ નહોય તેવો શ્રાવ ઉપલા પ્રમાણ કરતાં વધારે થાય છે. ઉપરા ઉ છોકરાં થતાં હોય, અતિશય વિષય તૃપ્તિ કરવામાં આવતી હો ચેતના ચક્રોને બ્હેકાવી મૂકે એવું જીવન ગાળવામાં આવતું હો માનસિક ઉશ્કેરણી ચાલતી હોય, સખ્ત અને થકવી નાખનારી મહે નત કરવી પડતી હોય તો વધુ અને ગાંઠા ગઠ્ઠા વાળો શ્રાવ થ છે. કેટલીક સ્ત્રીના પતિ હદ ઉપરાંત સ્ત્રી સેવન કરતા હોય તોપ આ પ્રમાણે બને છે. આ સ્થિતિ સુધારવી હોય તો પવિત્ર અ બ્રહ્મચારી જેવું જીવન ગાળી અમુક વખત જનનેન્દ્રિયને આરા આપવો. ધણી પોતાની ધણીયાણીને આવો આરામ ન આ શકે તો જરૂર તે થોડા વખતમાં મરી જવાની. આવા પતિ સ્ત્રીઓએ માસિક ઋતુ દરમીયાન આરામ લેવો અને સુઈ રહેલ્ પેડુ ઉપર ભીનાં પોતાં મૂકવાં અને વારંવાર બદલવા અને યોનીમાર્ગ ઠંડા પાણીની પીચકારી લેવી. પુષ્કળ ઠંડુ પાણી પીવું.

એકને બદલે બીજી રીતે લોહી જવું—ગર્ભાશય સિવ યના બીજા હરકોઇ અવયવમાંથી લોહી પડતું હોય જેમકે ના ફેફસાં, પેટ, મૂત્રમાર્ગ, સ્તનની બીટડી અગર શરીરના હરકો બીજા ભાગમાંથી લોહી પડતું હોય તો ત્યાંથી ઋતુશ્રાવ થાય આ દરદ બહુજ ભયંકર છે અને તે કુદરતી ઇલાજો અને તંદુરસ્તી નિયમોવડે અસલ સ્થિતિ ઉપર શ્રાવને લાવી મૂકવાથી સુધરે છે.

ઋતુ બંધ થવું—સ્ત્રીની ૪૫ થી ૫૦ વર્ષની ઉમરે ઋતુ આવતું બંધ પડે છે. તે પહેલાં એક અગર બીજાં કારણથી ઋતુ બંધ પડે છે તો તેને સંધિવા, ચામડી ઉપર ગાંઠો, પગમાં ગડગુમડ, સ્તનમાં વ્રણ કે સોજા, માથે લોહી ચડી જવું, ગાંડપણ વિગેરે દરદો લાગુ પડે છે માટે તેવી સ્થિતિ પ્રાપ્ત નજ થાય એટલા માટે તંદુરસ્તીના નિયમો સખ્તાઇથી પાળવા. તંદુરસ્ત સ્ત્રીને આવાં દરદો થયા વગર જેમ ધાવણબંધ થાય છે તેમ ઋતુશ્રાવ પણ બંધ થવાનો.

ફીકા પડી જવું Chlorosis—આ દરદ પણ ઋતુને લગતા જૂદી જૂદી જાતના ફેરફારો કે ગરબડથી થાય છે. ગર્ભસ્થાનના દોષથી નહીં પણ સામાન્ય નબળાઇથી આ દરદ થાય છે. દરદીનાં લોહીનાં લાલ રજકણો નાશ પામ્યાથી અને નવા બની શકતાં નહી હોવાથી શરીરમાં ફીકાશ આવે છે. ઉદ્ધત રીતભાત, મોજશોખવાળી ટેવો, અકુદરતી આહાર વીહાર, અસ્વચ્છ હવા, ગરીબાઇ કે માનસિક ચિંતા, અતિ વિષય સેવન, જનનેન્દ્રિયનો અકુદરતી ઉપયોગ, બંધ-કોષ કરે તેવો ખોરાક, પેટંટ દવાઓનું સેવન, આળસુ જીવન, ચા, કાફી, અતિષય માંસાહાર, વિગેરે કારણોથી શરીર નબળું પડે છે, પાચનશક્તિ મંદ પડે છે, જેથી ઋતુ બરાબર આવતું નથી અને શરીર ફીક્કું પડે છે. આવી સ્ત્રીઓનો સ્વભાવ ચીડીઓ, બ્હીકણ, ઘણો ઉદાસ, મુંજી અને વહેમી બની જાય છે. ઉંઘ આવતી નથી અને આવે છે તો ભયંકર સ્વપ્નાં વાળી આવે છે, કાનમાં અવાજ થાય છે, આંખો આગળ ધાબાં પડે છે, જોવાની શક્તિ મંદ પડે છે, અવયવો થરથરે છે, જ્ઞાનતંતુ અને ગતિતંતુઓમાં દરદ થાય છે. હોજરી જડ થાય છે અગર તો નહીં ખાવા જેવા ખોરાક વિગેરેની ખોટી ઇચ્છા કરે છે: ચાક, ધુળ, માટી, રાખ, અને જીવડાં ખાવાનું મન થાય છે! બંધકોષ રહ્યા કરે છે અગર કોઈ વાર ઝાડા થઈ જાય છે, પેશાબ ફીકો અને થોડો આવે છે, ચહેરો નિસ્તેજ થાય છે, આંખો નબળી અને ઉદાસ લાગે છે, હોઠ ફીક્કા,

ચામડી ઠંડી, હાથ પગ ટાઢા વિગેરે અનેક ચિન્હો અને વ્યાધિઓ થાય છે. પ્રથમ તો સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધારવાના ઇલાજો લેવા, શુદ્ધ હવા લેવી, શક્તિ પ્રમાણે કસરત કરવી, પાકાં ફળ, ઝાડો ખુલાસેથી લાવે તેવાં શાકભાજી. હલકો ખોરાક, ચોખ્ખું પાણી, પોષાક ગરમ અને ઢીલો, શરીરે સૂર્યના કીરણો અડકવાં દેવાં, ટુવાલ કે વાદળી વડે શરીરે ઘસીને ન્હાવું, બહુ નાજુક અને નબળા કેસોમાં ન્હાવાની ક્રિયા બહુજ સમજીને સાવચેતીથી થોડા વખતમા ઠંડી ન લાગે તેમ આટોપી દેવી, મન નિર્દોષ આનંદમાં રોકાયલું રાખવું, સખાવત અને પરોપકાર કરવા, જ્ઞાનતંતુને ઉશ્કેરનારા કોઈ પણ સંજોગો આવવા દેવા નહીં પણ દરદીનું મન પ્રફુલ્લિત રાખવું. દવાઓ ખાવી નહીં. શરીરમા લાલાશ લાવવા લોહની બનાવટો વાપરવી નહીં, તે બધું ફાયદા કરતાં નુકસાન વધારે કરશે.

અંડાશયમાં સોજો—સ્ત્રીબીજ ઉત્પન્ન કરનારાં બદામના આકારના બે અંડાશય હોય છે તેમાં કોઇવાર કોઇકજ બનાવમા સોજો આવે છે ત્યારે તેમા ઉંડું ઉંડું સખ્ત દરદ થાય છે અને એક કે બન્ને જાંગોના ખાડામાં ગરમી અને સોજો જણાય છે. સોજા ઉતારવાને વપરાતા ઉપાયો કામે લગાડવા, ઠંડા પાણીના પોતાં મૂકવાં, કુલ્લાને પાણી વડે વારંવાર મસળીને ધોવા, નવશેકા પાણી વડે મળ માર્ગ સાફ કરી ઝાડાનો સંગ્રહ કાઢી નાખવો, આરામ આપવો અને સાદો તથા નિયમિત હલકો મિતાહારી ખોરાક આપવો.

ગર્ભાશયમાં સોજો—પરણેલી સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાશયમાં સોજો રહે છે. વગરપરણેલીમાં જવલ્લેજ જણાય છે. ટાચા, ઝટકા, ધોદાથી, પડી જવાથી, સખ્તશ્રમથી વિગેરે કારણોથી આ જાતનો સોજો આવે છે તેથી પ્રથમતો ટાઢવાઇને તાવ આવે છે, ગર્ભાશયના પ્રદેશમાં ગરમી અને બેચેની જેવું જણાય છે, વાંસામાં–પીઠમાં કોઈવાર સખ્ત દરદ થાય છે જે આગળ પાછળ અને ઉપર નીચે થઈ જાંગ સુધી પહોંચે છે. ઉધરસ ખાવાથી કે ગર્ભસ્થાન ઉપર સખ્ત દાબ-

વાથી બહુ દરદ થાય છે. સખ્ત કેસમાં આ ચિન્હો વધારે સ્પષ્ટ માલમ પડે છે અને તાવને લીધે આખા શરીરમાં બેચેની તથા અકળામણ રહ્યા કરે છે. જે સોજો ધીમે ધીમે બેમાલુમપણે આવે છે તે સોજો તો ઘણા કેસોમાં હોય છે. પ્રથમ તો માલમ પણ પડતું નથી અને દરદીને તેનું ભાન થાય તે પહેલાં તે ઘણો વધી ગયેલો હોય છે. પેડુના નીચલા ભાગમા નહીંજેવું દરદ થાય છે, કેટલાક બનાવોમાં ગર્ભાશય દબાયલું અગર ડુબી ગયેલું લાગે છે, સફેદ પ્રવાહી ઝરે છે અને અંદર પાક કે ગુમડા જેવું હોય છે તો તે પ્રવાહીમા લોહીનો રંગ દેખાય છે. પુરૂષ સમાગમ વખતે દરદ થાય એ પ્રથમ ચિન્હ છે. ઝાડો પેસાબ કરતાં દરદ કે બેચેની જણાય છે. ગર્ભાશયના સોજા સાથે તાવ હોય તો વારંવાર શરીરે ભીનાં પાણીના પોતા કે વાદળી ફેરવવી. દિવસમાં એકાદ વખત સાધારણ ઠંડા પાણીમાં કમરબુડ બેસવું. પેડુના નીચલા ભાગ ઉપર ભીનો પાટો બાંધી રાખવો અને તે ગરમ થાય ત્યારે બદલવો. ગુદામા અને યોનીમાં ઠંડા પાણીની પીચકારી—એનીમા—આપવી. હવા ઉજાશવાળા ઓરડામા દરદીએ રહેવું. દરદનું ઉગ્ર સ્વરૂપ મટે નહીં ત્યાં સુધી કશો ખોરાક લેવો નહી. દરદ કમિ થયે હલકામાં હલકો થોડો ખોરાક લેવો. દરદી બહુ લેવાઇ ગયેલ કે નબળી હોય તો પાણીની પીચકારીઓ વિગેરેમાં સાધારણ ગરમ પાણીનો ઉપયોગ કરવો અને તબીયત સુધારવાના ઇલાજો લેવા.

ગર્ભાશયમાં ગડગુમડ—સોજામાંથી ગર્ભાશયમાં ગડગુમડ પણ થઈ જાય છે. વારંવાર પુરૂષ સમાગમ વખતની ઉશ્કેરણીથી આ સ્થિતિ થાય છે. વેશ્યાઓમાં તો આ દરદ સાધારણ થઈ પડ્યું છે. ગુહ્યેન્દ્રિ સાફ કર્યા વગર વારંવાર સમાગમ કરવાથી આ દરદ થાય છે. આ દરદનાં સામાન્ય ચિન્હો ગર્ભાશયના સોજાને મળતાં હોય છે. પ્રથમતો ગર્ભાશયના બારીક પડના રસનું ઝરણ થાય છે અને પછી પ્રદર જેવો શ્રાવ શરૂ થાય છે જે ધીમે ધીમે વધતો જાય છે.

સોજાને લગતી ઉપર જણાવેલી તમામ સારવાર કરવી અને શારીરિક સ્થિતિ અને તંદુરસ્તી સુધારવાં. બાહ્ય ઉપચારમાં યોનીમાં ૧૦ થી ૧૫ વખત ઠંડા પાણીની પીચકારી–ડુશ–આપવી જે ક્રિયા દરેક વખતે ૦। થી ૦।। કલાક ચાલુ રાખવી. સાદો ખોરાક આપવો. પુરૂષ સમાગમ બંધ રાખવો. કોસ્ટીક જેવી સખ્ત દવાઓ કદિ પણ વાપરવા દેવી નહીં. ગર્ભાશયના ગડગુમડ તેની દિવાલો અથવા માંસવાળા નક્કર ભાગમાં થાય છે ત્યારે તેને ગ્રંથી Fibrous ને નામે ઓળખવામાં આવે છે. ગર્ભાશયના મુખ ઉપર પણ ગ્રંથીઓ થાય છે. તેને અંગ્રેજીમાં Polypous Tumers કહે છે જે કદમાં વટાણાથી વધીને બચ્ચાંના માથાં જેવડી થાય છે. કદ મોટું થાય છે ત્યારે પ્રસુતિ થવા જેવું દરદ થાય છે, કરાંઝવું પડે છે અને ઝાડો પેશાબ ઉતરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. કેટલીકવાર પુષ્કળ લોહી તુટી પડે છે અગર બીજો શ્રાવ થાય છે. દરદી ફીકકી પડી ગઇ હોય, માંસ ચીમડાઈ ગયું હોય, હૃદય કે છાતીમાં થડકા થતા હોય તો બાહોશ શસ્ત્રવૈદ્ય પાસે શસ્ત્રક્રિયા કરાવવી.

ગર્ભાશયનું વ્રણ—કમળ (**Womb**) નું અગરતો ગર્ભાશય (uterus)નું વ્રણ (cancer) ઘણુંજ ભયંકર અને અસાધ્ય દરદ છે. યુવાન સ્ત્રીઓને આ દરદ ભાગ્યેજ થાય છે પણ આ દરદ વારસામાં ઉતરે છે અને ગમે ત્યારે દેખાવ દે છે. શરૂઆતમાં **In the first stage** માં તે કઠણ હોય છે અને દાબવાથી માલમ પડે છે, પણ ત્યાર પછી **In the second stage** માં ગુમડાં કે ચાંદાનું સ્વરૂપ પકડી નજરે પણ દેખાય છે અને તે વખતે સખ્ત દરદ, સણકા અને લ્હાય–બળતરા–થવી–વિગેરે ચિન્હો જણાય છે. લોહી નીકળે છે તો તે પાતળું, લીલાશ પડતા રંગનું, કાળું અગર મેલું ભુરૂં કે ધોળું હોય છે અને બહુજ ખરાબ ગંધ મારતું હોય છે. દરદીની ચામડી પીળી કે પીળાશ પડતી થઇ જાય છે, ધીમો તાવ આવે છે, રાત્રે પરસેવો વળે છે, માંસ ગળી જાય છે, ભુખ લાગતી નથી, ટુંકામાં

શરીરની સઘળી ક્રિયાઓ અને રચના અસ્થવ્યસ્થ થઈ જાય છે. આ દરદ મટવાનો સંભવ નથી પણ શરૂઆતમાં જ ઓછો એટલે ઘણોજ થોડો સાદો ખોરાક લેવાથી, પવિત્ર અને શાંત ઉત્સાહિત જીવન ગાળવાથી, સમજણ પૂર્વક ન્હાવું, ખુલ્લી હવા, અજવાળું, સહન થાય એટલી કસરત, સ્વચ્છ પાણી વિગેરેનો આશ્રય લેવાથી કેટલાક કેસો સુધરે છે.

ખવાઇ ગયેલ અગર કોબીજના આકારનું વ્રણ—આ પણ ગર્ભસ્થાનનું દુષ્ટ દરદ છે. ચિન્હો ઉપર મુજબ હોય છે અને ઝાઝો તફાવત માલમ પડતો નથી. કોબીજના આકારના વ્રણમાં શરૂઆતમાં પુસ્કળ પાણી ઝરે છે, પછી લોહીના રેસા જેવું આવે છે અને છેવટે એકલું પાતળું કે બગડેલું લોહી ધોધબંધ પડે છે. ઉપાયો ઉપર મુજબ કરી જોવા.

ગર્ભાશયનું ખસી જવું—અકુદરતી જીવન ગાળનાર ઘણી સ્ત્રીઓનું ગર્ભાશય ખસી જાય છે, વાંકું વળી જાય છે, બહાર નીકળી આવે છે અગર બીજી ત્રીજી બાજુમાં લચી જાય છે. ઉંચા ગણાતા લોકોના બૈરાંમા આ દરદ સામાન્ય ગણતાં લોકોના બૈરાં કરતાં વધારે જણાય છે. ગર્ભાશય યોની માર્ગમાં જરા આગળ આવેલું હોય છે ત્યારે સ્હેજ પડેલું કહેવાય છે અને તેથી પણ વધારે બહાર આવેલું હોય તો પૂરેપૂરૂં પડી ગયેલું કહેવાય છે. તંદુરસ્ત ગર્ભાશય યોનીદ્વારથી ૪થી ૬ ઇંચ દૂર હોય છે. સ્હેજ ખસેલું યોની માર્ગના ઉપલા પ્રદેશમા અને સંપૂર્ણ ખસેલું ગર્ભાશય યોની માર્ગના નીચલા પ્રદેશમાં આવી ગયેલું હોય છે. યોની માર્ગ ઢીલો પડવાથી, પેડુના સ્નાયુઓ ઢીલા પડવાથી, અતિ પુરૂષ સંગથી, કાયમના બંધકોશ–ઝાડાના કબજ–માં કરાંજવાથી, ગર્ભાશય પોતાની મૂળ જગ્યાએથી ખસી કે પડી જાય છે. ચણીયાની નાડી સખ્ત તાણીને બાંધવાથી પણ વખતે આવું બને છે. વારંવાર ઉશ્કેરાઇ જનારનું ગર્ભાશય પણ ખસી જાય છે કે નીચે પડી જાય છે. ભારે બોજો ઉચકવાથી કે નીચે ઉતારવાથી, ઝાડે

જવા જેવું જોર કરવાથી, સુવાવડ પછી તરત ઉઠવાથી વિગેરે કારણોથી ગર્ભાશય પડી જાય છે. પડી જાય છે એટલે તેની અસલની જગ્યામાંથી ખસી જાય છે. વાંકું વળી જાય છે, અગર બહાર નીકળી પડે છે.

ગર્ભાશય પડી ગયું હોય કે ખસી ગયું હોય તો વાંસામાં–પીડામાં–દરદ થાય છે, નબળાઈ જણાય છે, સુવાવડમાં જેમ બાળક પ્રસવતું હોય ત્યારે જેમ કુદરતી કરાંઝવું પડે છે તેમ આખો દીવસ કરાંઝ કરાંઝ જેવું થાય છે અગર કાંઈક અંદરથી બહાર આવે છે એવો ભાસ થયા કરે છે. ઉભા રહેતાં કે ચાલતાં આ બધું થાય છે અને સાંજે અગર રાત્રે ભારે અડચણ કરે છે, વારંવાર સફેદ શ્રાવ થાય છે અને ઝાડો પેસાબ કરતાં કરાંઝવું પડે છે. છાતીમાં ધડકો થાય છે, હૃદય ફરકે છે, હોજરીમાં બેચેની લાગે છે, જીવ ઉદાસ રહે છે, ઉત્સાહ નાશ પામે છે, ગોઠણ–ટીચણ–ઢીલા પડે છે અને થાકી ગયા જેવું થાય છે.

ઇલાજો—સૌથી પ્રથમ ઈલાજ સ્ત્રીની તંદુરસ્તી અને શક્તિ જાળવી રાખવાનો લેવો, પોશાક ઢીલો પહેરવો, ખોરાક સાદો, હલકો લેવો, બ્રહ્મચર્ય પાળવું, ચોળીને ન્હાવું, કમર અને પેડુ ચોળવાં અને શક્તિ ન હોય તો ચોળાવવાં અને તે વખતે સૂર્યના કીરણો તે ભાગ ઉપર આવવા દેવાં, યોની માર્ગમાં દિવસમાં ઘણીવાર ઠંડા પાણીની પીચકારી–એનીમા–આપવી, કમરબુડ પાણીમાં ૦। થી ૦॥ કલાક બેસવું અને પછી કુલા મસળાવવા, મળમાર્ગમાં પીચકારી–એનીમા –લેવી, ગર્ભાશય બહુ બહાર આવ્યું હોય તો સ્ત્રીને ચત્તી સુવરાવી ગર્ભાશય ઉપર પીચકારી વડે ઠંડા પાણીની ધાર દેવી અને પછી જેટલું અંદર પેસે એટલું ધીમેધીમે અને નરમાશથી ગર્ભાશયને પાછું ઠેલવું, ત્યારપછી સ્ત્રીએ ૦॥ થી ૧ કલાક સુધી ચત્તા સુઇ રહી આરામ લેવો, ઉઠતાં પહેલાં નરમ વાદળીનો ડુચો–ટેકો–થોડો વખત આપવો અને કલાક પછી કાઢી લેવો. આમાંના ઘણાખરા ઇલાજો

યોનિમાર્ગદ્વારા કરવાના છે અને તેથી ઘણા અનુભવવાળી સ્ત્રી દાક્તરને હાથે કરાવવા જોઇએ. ગર્ભાશય છેક યોનીદ્વાર સુધી બહાર નીકળી આવ્યું હોય તો તેવી સ્ત્રીને ક્લોરોફોર્મ વડે બેભાન કરીને ગર્ભાશયને તેની અસલ જગ્યાએ ગોઠવવાને પાછું ઠેલવું પડે છે અને તે ક્રિયાને અંગ્રેજીમાં "ટ્રીસ્ટીંગ પ્રોસેસ' કહે છે.

હાલના જમાનામા કોસ્ટીક્સ, ધેરણી (supports) અને પેસરીઝ Pessaries વિગેરે વપરાય છે પણ તે બહુ નુકસાન કરે છે અને ફાયદો કશો થતો નથી. પેસરીથી દરદ થાય છે, સોજો આવે છે, પ્રદર થાય છે અને કેટલીકવાર ચાંદાં પડે છે અને કેટલીકવાર એવા બનાવો પણ બન્યા છે કે પેસરી યોની માર્ગમાંથી ઝાડાના આંતરડાંમાં પણ પેસી ગઈ હોય છે. ઉપર જણાવેલી સુચનાઓ અને ઇલાજો સર્વોત્તમ છે.

ગર્ભાશયનું મચકોડાઇ જવું—Retroversion of the uterus. ગર્ભાશય પડી ગયા પછી તે ઘણીવાર મચકોડાઈ જાય છે. આવા બનાવમાં ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ પાછો વળી મળાશય ઉપર જઇ પડે છે. આ સ્વરૂપ આગળ વધે છે ત્યારે ગર્ભાશય ખુણો પડી જાય એટલું વાંકું Ratroflexion વળી જાય છે કેમકે ઉપલો ભાગ કુદરતી કરતાં વધારે વજનદાર બની જાય છે. ગર્ભ રહ્યા પછી પેસાબનો ભરાવો થઇ જવાથી પણ આમ બને છે. ઝાડો પેસાબ કાઢતાં કરાંઝવું પડે છે, વાસામાં ઝીણુંઝીણું દુખ્યા કરે છે, મળાશય કે ગુદાના ઉપલા ભાગમાં ભારભાર જેવું લાગે છે ત્યારે યોનીમાં બન્ને હાથની પહેલી આંગળીઓ ઘાલી એક આગળી વડે ગર્ભાશયની ડોક–મોઢું–નીચે લાવવું અને ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ વાંકો વળી ગયો હોય તો સીધો કરી તેની અસલ જગ્યાએ ગોઠવવો. **અનુભવ હોય તો એક જ હાથની પહેલી** બે આંગળી વડે ગર્ભાશય ઠેકાણે **ગોઠવી શકાય છે.**

ગર્ભાશયનું આગળ ધસી આવવું—**Anterversion of the uterus.** આ બનાવમાં ગર્ભાશયની થેલી મૂત્રમાર્ગ તરફ ઢળી જાય છે અને ગર્ભાશયની ડોક મળાશય તરફ લંબાય છે. ગર્ભાશયનો ઉપલો ભાગ નમીને નીચો આવી તેની ડોક ઉપર પડી Acute angle ગોળ ખૂણા જેવો આકાર **Anteflexion** બનાવે છે. પેડુના સ્નાયુઓ નબળા પડવાથી, ઝાડાના બંધકોશથી, ગાંઠ કે ભયંકર અકસ્માતથી, આ પ્રમાણે બને છે. ગર્ભાશયને સીધું કરી ગર્ભાશય પડીગયાના જેવા ઇલાજો કરવા.

પ્રદર અથવા ધુપણી—Leucorrhoea or whites. યોની કે ગર્ભાશય અગર બન્નેના પડમાંથી ઝરતા રંગવગરના સફેદ અગર પીળા પદાર્થને પ્રદર અગર ધુપણી કહેવામાં આવે છે. સ્ત્રીઓ ઘણીવાર એમ કહે છે કે " નબળાઇ જાય છે " તે પણ આજ પ્રવાહી છે. આના બે પ્રકાર છે. નરમ અને સખ્ત સ્વરૂપ. બેશી રહેવાની ટેવથી, નવલ કથાઓ વાંચવાથી, બાળલગ્નથી, માનસિક સંયોગ કલ્પનાથી, હદ ઉપરાંત પુરૂષ સમાગમથી, ઉપરાઉપર છોકરાં થવાથી, કસુવાવડથી, પૌષ્ટિક અને બધકોશ કરે તેવા ખોરાક પાણી વિગેરેથી, અસ્વચ્છતાથી, માનસિક ઉશ્કેરણીથી, યોનીમાં પેસરી પહેરવાથી, આ સ્રાવ થાય છે. શરૂઆતમાં સોજા જેવું કે ગરમ ગરમ જેવું યોની માર્ગમાં જણાય છે. પ્રથમ થોડો પાતળો સફેદ પ્રવાહી આવે છે પણ ધીમેધીમે વધારે, જાડો, પીળો અગર લીલો પ્રવાહી આવે છે. સુખવાસી સુધરેલી જીંદગી ગાળવાથી, અરૂચી, પેટમાં ખટાશ, માથાનો દુઃખાવો, હેડકી અને મંદાગ્નિને લગતાં બીજાં હજારો ચિન્હો સાથે આ દરદ માલમ પડે છે. પગ ઠંડા અને માથું ગરમ રહે છે, સ્તન, છાતી, કમર અને પેડુમાં દરદ થાય છે. તમ્મર કે હીસ્ટીરીયા આવે છે, ચહેરો ઝાંખો ફીકો થાય છે, આંખો ઉંડી જાય છે, કારણ વગર રડવું આવે છે, અધિરાઈ, બેચેની, અણગમો, ગુંગળામણ, ઉદાસીનતા, ગભરામણ વિગેરે જણાય છે.

ઉપાય—પ્રથમ યેાની માર્ગમાં નવશેકા પાણીની અને પાછળથી ગરમ પાણીની પીચકારી–એનીમા–આપવી. દિવસમાં ૫–૬ વખત આ પ્રમાણે કરવું. દિવસમાં ૨ થી ૩ વખત ૫ થી ૧૦ મીનીટ સુધી ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં કમરબુડ બેસીને પીઠ, કુલા અને પેડુનેા નીચલેા ભાગ એ બધાંને ખુબ મસળવા–ચેાળવા–થી તરત આરામ થાય છે. સખ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળવું, ખુલ્લી હવામાં કામ કરવું કે કસરત લેવી, ન્હાઇધેાઇ સ્વચ્છ રહેવું, નવલકથાએા વાચવી જ નહીં, જનનેન્દ્રિય ઉશ્કેરાય એવાં દશ્યેા–નાટક–સીનેમા વિગેરે જોવાં નહીં, ઉત્તેજક અને મસાલેદાર ખેારાક તથા પીણાં બંધ કરવાં.

યેાની મુખનેા સેાજો—**Vulvitis.**—આ સેાજો આવવાથી ગરમી, સુજ, રતાશ, કમર સુધી પહેાંચતું થડકારા વાળું દુઃખ, વગેરે થાય છે. આ જગ્યાએ ખંજવાળ આવવાથી કે ખણવાથી પણ સેાજો આવે છે. આ ભાગ હમેશાં સ્વચ્છ રાખવેા અને આહાર વીહાર સાત્વિક બનાવવેા. આ જગ્યાએ હદ ઉપરાત ખણવાથી ભારે સેાજો આવવાથી ગભરામણ કરાવી મૂકે છે. કેટલાંક અણસમજુ બૈરાં આ ખંજવાળ મટાડવાને વારંવાર પુરૂષના સમાગમની ઇચ્છા કરે છે પણ તેથી ફાયદાને બદલે નુકશાન થાય છે અને મૂળ દરદ વધી જવાથી તેને અંગે બીજાં દરદેા ઉત્પન્ન થાય છે. આ દરદનુ કારણ માલમ પડતું નથી પણ ત્યા એકઠાં થયેલા લેાહીના જથ્થાને સ્વચ્છતાથી કે ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં બેસીને વીખેરી નાખવેા. ભીના પેાતાં મૂકવાં, નવશેકું પાણી વારંવાર છાંટવું, જરૂર પડે એટલીવાર કમરબુડ પાણીમાં બેસવું, નવશેકાં પાણીની પીચકારી–એનીમા–લઇને આંતરડાં–મળાશય–સાફ કરવાં, ખેારાકમાં રેાટલેા, રેાટલી, ફળ, છાશ વિગેરે લેવાં, ગળપણ બિલકુલ ખાવું પીવું નહીં, કેટલાક બનાવેામાં યેાનીદ્વાર બંધ, સાકડું, ઘણું પહેાળું, યેાની એાષ્ટ વધેલા, અગર બીજી ખેાડખાપણુ હેાય છે કે જેમાં શસ્ત્રવૈદ્યની અને શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર પડે છે.

પ્રકરણ ૨૩ મું.

પુરૂષોનાં ખાસ દરદો.

તેનાં કારણો, ચિન્હો અને ઘરગથુ ઈલાજો.

બ્રહ્મચર્યના ભંગથી, અનીતિથી અને અકુદરતી જીવન અને વિષયવાસનાને વધારી મૂકવાથી પુરૂષ જાત પોતાના શરીરની અનેક રીતે પાયમાલી તો કરે છે એટલું જ નહીં પણ પોતે અનેક ભ્રષ્ટ દરદો અને રોગોનો ભોગ બનીને તેનો વારસો પોતાનાં છોકરાંને આપી જાય છે જે પેઢી દર પેઢી ચાલુ રહે છે. એક ક્ષણીક સુખને માટે કુદરત કેટલી બધી સજા કરે છે તેનો આ પ્રત્યક્ષ પુરાવો છે, માટે પુરૂષે બ્રહ્મચર્ય પાળી, નીતિ અને સદાચારને આચારમા મૂકી, પોતાની તાકાદ, તેજ, કાંતી અને તંદુરસ્તી વધારી–જાળવી–ને શરીર સાથે આત્માને ખીલવીને મનુષ્ય જન્મ સાર્થક કરી સ્વર્ગની પ્રાપ્તિનો પ્રયાસ કરવો.

વ્યભિચારીઓની ભયંકર દશા—વ્યભિચારી જીવન ગાળનારાઓની આ ભવમાંજ બુરી ભયંકર દશા થાય છે. તેમની જનનેન્દ્રિય સડી જાય છે, કેટલીકવાર ખવાઇ ખવાઇને નાશ પામે છે, માંસ સડે છે, આંખો જાય છે, નાક ખરી પડે છે, ચહેરો વિચિત્ર બની જાય છે, ખોપરીનાં હાડકાં સડી જાય છે, નામર્દાઈ આવે છે, જીવન ખારૂં ખારૂં થઈ પડે છે માટે વેશ્યાઓને ત્યાં જતાં પહેલાં મોટા શહેરની મોટી ઈસ્પીતાળોમાં જઈ ત્યાંના વેશ્યાગામી દરદીઓની હાલત નજરે જો જો એટલે તમને ખાત્રી થશે કે વેશ્યાનાં સંગથી શરીરની અરે! જીંદગીની કેટલી પાયમાલી થાય છે. મનુષ્ય જીવનના કુદરતના બીજા ગમે એટલા કાયદાનો ભંગ કરશો તે માટે કુદરત ઓછી વધતી સજા કરીને તમને છોડી મૂકશે પણ બ્રહ્મચર્યના ભંગ અને

વેશ્યાગમન માટે કુદરત તમને શરીર દંડની ભયંકર સજા કરી ચાંદી, પરમો, વીસ્ફોટક, ફીરંગરોગ વિગેરેમાં તમને રીબાવી રીબાવીને મારશે. એકજવાર વેશ્યાનો કે ચેપી દરદથી પીડાતી સ્ત્રીનો સમાગમ કરો એટલે તમારા શરીરમાં ચાંદીનું દરદ પેઠું જ સમજવું. એક પ્રસિદ્ધ ફ્રેંચ દાક્તર કહે છે કે "મને આખું પારીસ શહેર બક્ષીસ મળતું હોય તો પણ હું મારા શરીર ઉપર ટાંકણીના માથાં જેટલો પણ ચાંદીનો ડાઘ પડવા દઉં નહીં."

અફસોસ ! આ બધું જાણ્યા છતાં અગરતો અણસમજથી, વિષયવાસના કાબુમાં નહીં રહેવાથી કે કુટેવ કે કુચ્છંદ કે કુસોબતથી માણસો આ ગંદુ કામ કર્યે જાય છે, ઇશ્વરના ખુલ્લા કાયદાનો ઉઘાડો ભંગ કર્યે જાય છે, દેખી પાખીને ખાડામા પડે છે અને ભૂલના ભોગ બની રીબાઈ રીબાઇને સડે છે.

પ્રમેહ—Gonorrhoea-આ બુરૂં, કંટાળો ઉપજાવનારૂં અને ત્રાસદાયક દરદ છે અને જો તે જડમૂળથી નથી મટી જતું તો ઘણે વર્ષે આગળ વધીને મૂત્રાશયને સડવી નાખી દરદીને ભારે હેરાન હેરાન કરી મૂકે છે. ખરાબ સંગ કર્યા પછી બીજે કે પાંચમે દિવસે જરા બેચેની માલૂમ પડે છે, મૂત્રમાર્ગના મૂખ-દ્વાર પાસે તણખ મારે છે, તપાસ કરતાં ત્યાં રંગ વગરના પ્રવાહીનો સંચય-સંગ્રહ-માલમ પડે છે અને જનનેન્દ્રિયનું મોઢું-બે નાના ઓષ્ટ-ચોટી જાય છે. જનનેન્દ્રિયમાંથી બહાર ઝરતો પ્રવાહી ધીમેધીમે દુધ જેવા રંગનો બને છે. ચાર દિવસને પહેલો સ્ટેજ કહે છે અને અઠવાડીયાં પછી સોજો આવે છે તેને બીજો સ્ટેજ કહ છે. આ બીજા સ્ટેજમાં અંદરની ચામડીનું અસ્તર લાલ બની જાય છે, મુખ-દ્વાર પાસે સોજો ચડે છે, પ્રવાહી જાડો, પીળો, ચીકણો બને છે અને દિવસે દિવસે વધતો જાય છે, પેસાબ કરતાં બહુ દરદ થાય છે કારણકે પેસાબની અંદરનો ક્ષાર પડને અડકવાથી દાહ થાય છે, પરિણામે મૂત્રમાર્ગ સાંકડો થાય છે અને અંદરનો પ્રવાહી ઓછો વધતો ભરાઇ-અટકાઈ

–રહે છે જેથી મૂત્રની ધાર વાંકીચુંકી કે વિચિત્ર આકારની થાય છે. પ્રમેહવાળા દરદીની જનનેન્દ્રિય કેટલાક બનાવેામાં જાગૃત રહે છે અને જે ઠેકાણે પ્રવાહીનેા સંગ્રહ થયેા હેાય ત્યાંથી જરા વાંકી રહે છે. વખત જતાં જાંગમાં બદ–Buboes–ની ગાંઠેા થાય છે. આ બીજો દરજ્જો ૧ થી ૩ અઠવાડીયાં ચાલે છે અને તે પછી ત્રીજો એટલે છેલ્લેા દરજ્જો–તબકેા–શરૂ થાય છે ત્યારે નવાઈ જેવું એ બને છે કે કેટલાંક નજરે જણાતાં ચિન્હેા અદ્રષ્ય થાય છે, તંદુરસ્તી સુધરતી જણાય છે, સ્રાવ એાછેા થતેા જાય છે અને પછી દુઃખ દરદ મટી ગયેલું લાગે છે. આ ત્રીજો દરજ્જો કેટલાંક અઠવાડીયાં કે મહીનાએા સુધી ચાલે છે અને તે મુદતનેા આધાર ઇલાજો લીધા છે કે નથી લીધા તે ઉપર રહેલેા છે.

કારણેા—આવા રેાગ વાળી સ્ત્રી સાથે જનાકારી કરવાથી પુરૂષને આ દરદ લાગુ પડે છે, કેાઇ વખતે ગર્ભાશયના સેાજા વાળી, પ્રદર વાળી, ઋતુના દેાષ વાળી કે ઋતુ વાળી સ્ત્રી સાથે સંબંધ કરવાથી આ દરદ થાય છે. જે સ્ત્રી કે પુરૂષ બિનકુદરતી જીવન ગાળતાં હેાય છે અને સુખશાંતિના નિયમેા સમજતા નથી તેએા આવેા સંબંધ કરે છે. કેટલીક વાર સત્તાવાર રીતે એમ પણ જણાવવામાં આવે છે કે જે સ્ત્રીએાને આવું દરદ નથી હેાતું તેમના સમાગમથી પણ પ્રમેહ લાગુ પડે છે. સ્ત્રીના મૂત્રમાર્ગ, યેાનીમાર્ગ કે યેાની દ્વારમાં પ્રમેહના જંતુએા હેાય છે પણ ઘણે ભાગે સ્ત્રી કરતાં પુરૂષના અવયવ કે શરીરમાં પ્રમેહના જંતુએા વધારે પ્રમાણમાં હેાય છે, તેનાં ચિન્હેા માલુમ પડતાં નથી. પ્રથમનેા પારદર્શક પ્રવાહી પરૂ જેવેા થાય છે. યેાનીમાર્ગમાં આ તત્વ રહેલું હેાય છે તે ક્ષારમિશ્રીત, ચીકણું અને ચંચળ પ્રકૃતિનું હેાય છે, તે યેાનીમુખમાં હેાય છે તેા દાહ કે ચળ આવે છે અને યેાનીએાષ્ટ સુજેલા હેાય છે. આ સ્વરૂપમાં તે સ્ત્રીને બહુ ત્રાસ આપે છે અને યેાનીમાર્ગમાં હેાય છે તેા ત્યાંથી ગર્ભસ્થાનના મુખ સુધી પહેાંચીને તે પ્રવાહી

સ્ત્રીને વાંઝણી બનાવી મુકે છે એટલે કે તે પ્રવાહી-ચેપ-જંતુને લીધે ગર્ભ ધારણ થઈ શકતો નથી કેમકે કમળના મુખમાં પડતા વીર્યને પ્રદર કે પ્રમેહના જંતુ નિર્જીવ બનાવી મૂકે છે. મતલબ કે વીર્યના સજીવ તત્વને નિર્જીવ બનાવી મૂકે છે.

ઉપાયો—પ્રથમ તો ખાનપાન અને રહેણી કરણીથી પુરૂષ પોતાની સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધારવી અને ત્યાર પછી સોજો વિગેરે દૂર કરવાના ઇલાજો લેવા. સત્ય વાત એ છે કે જે માણસને પ્રમેહ લાગુ પડે છે તેઓ વ્યભિચારી કે શોખીન હોય છે. દરદીએ તમાકુ, દારૂ, માંસ, ચરબી, માલમશાલા અને તામસી ખોરાક તથા પીણાં બંધ કરવાં. બફિલા બટાટા, પાતળી કાંજી, ટમાટા, નારંગી વિગેરે ખાવાં અને બીજો ખોરાક બહુ ઓછો લેવો, પુરતો આરામ લેવો, નવશેકા પાણીએ ન્હાવું, શરીરને ઠંડું રાખવું. ઠંડા કે ગરમ કમઠ્ઠુણ પાણીમાં ૦ા થી ૧ કલાક બેસવું. બીજીવાર બેસવું હોય તો પાણી બદલી નાખવું, સોજો વધારે હોય તો આ પ્રમાણે વારંવાર પાણીમાં બેસવું અને આરામ લેતી વખતે જનનેન્દ્રિયને ભીનો પાટો વીંટી રાખવો. સ્ત્રીને આવું દરદ હોય તો ઉપલા ઇલાજો ઉપરાંત યોનીમાર્ગને પીચકારી-ડુશ-વડે ધોવો. કેલોમેલ, જસતના ફુલ, કોસ્ટીક, કેંપાઇબા, સુખડનું તેલ, કયુબેબ્સ, ટર્પેન્ટાઇન વિગેરે વિગેરેના ઔષધોપચાર કરતાં ઉપલી સારવાર દરદને ઓછું કરશે એટલું જ નહીં પણ જલદી મટાડશે. ઉપલી દવાઓથી દરદ વધશે, પરૂ વધારે ઉત્પન્ન થશે, બદની ગાંઠો નીકળશે અને મુત્રમાર્ગ રૂંધાઈ જશે અને પેસાબ ઉતરશે નહીં.

• **મેહ**—Gleet—પ્રમેહને મળતું મેહ નામનું દરદ પણ છે. દેશી વૈદકમાં પ્રમેહની ૨૦ જાત વર્ણવેલી છે. મેહનું દરદ પ્રમેહમાંથી થાય છે. મૂત્ર માર્ગમાંથી પાતળો પાણી જેવો પ્રવાહ ઝરે છે જે મહીનાના મહીના કે વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ચાલુ રહે છે. મેહમાં બહુ વ્યાધી થતી નથી પણ કોઇ કોઇ કેસમાં દાહ કે ખંજવાળ કે

બેચેની રહે છે અને કોઈ વખતે પેસાબ અટકે છે. કોઇને નિરંતર ઝરણ આવીને કપડાં બગાડે છે અને તે માટે ભાગે સવારે પથારીમાંથી ઉઠતાં માલમ પડે છે. જેને મેહ હોય તેનો ચેપ બીજાને લાગવાથી પ્રમેહ થાય છે. મેહમાંથી પ્રમેહ પણ થાય છે. ભારે ખાનપાન, દારૂ વિગેરેનું વ્યસન, અતિશય વિષય સેવન, હદ ઉપરાંતની કસરત, લુ લાગવી, વિગેરે કારણોથી મૂત્રમાર્ગે શ્રાવ થાય છે.

ઉપાયો—પ્રમેહને લગતા ઉપાયો અજમાવવા, નવશેકા પાણીમાં કમર બુડ બેસવુ અને તેથી શરૂઆતમાં શ્રાવ વધશે પણ પછી રોજ રોજ પાણીની ગરમી ઓછી કરી તદ્દન ઠંડા પાણીમાં બેસવાથી અઠવાડીયામાં આરામ થઈ જશે. રોજ ૧૫–૨૦ મીનીટ, દિવસમાં બે વખત પાણીમાં બેસવું. સેંકડો દવાઓ, ઇંજેકશનો, પાટાપીંડી અને બીજા ઉપાયો નિષ્ફળ ગયા હોય ત્યાં આ ઉપાય ફાવે છે. સ્વચ્છ હવા, સાદો ખોરાક અને દરીયાની મુસાફરી પણ ફાયદો કરે છે. ખોરાક જેમ બને તેમ ઓછો લેવો, આરામ લેવો અને સ્વચ્છતા રાખવી.

ધુમટો નહીં ઉઘડવો—Phimosis જનનેન્દ્રિયના આગલા ભાગને શિશ્ન અથવા ફુલ કહે છે. તેના ઉપરની ચામડી ઉચી ચડતી નથી અને ફુલને ઢાંકેલું રાખે છે તેને ધુમટો નહીં ઉઘાડવો કહે છે. આમાં શસ્ત્રક્રિયાની જરૂર પડે છે અને સોજાના કારણથી ચામડી ઉંચી ચડતી નહોય તો વારંવાર ગરમ અને ઠંડા પાણીના પોતાં કે પાટા બદલવાથી સોજો ઉતરી ચામડી ઉચી ચડે છે. દરદીનો ઝાડો સાફ રાખી નવશેકાં પાણીની ઝાડાવાટે વારંવાર પીચકારી–એનીમા–આપવી. કેટલીકવાર ધુમટો ફુલ ઉપરથી ઉંચો ચડીને ઇન્દ્રિ અને ફુલ વચ્ચેની જગ્યામાં ચીટકી બેસે છે તેને Paraphimosis કહે છે. નાનાં બાળકો કેટલીક વાર ધુમટો ઉંચો ચડાવે છે તે ચડયા પછી ઉતરતો નથી અને સોજો આવી જાય છે માટે ફુલને દાબીને ધુમટો નીચે ઉતારવો અને સોજો હોય તો તે ગરમ અને ઠંડા પાણીનાં પોતાં કે પાટા વડે ઉતારવો.

મૂત્રમાર્ગનો અવરોધ—પ્રમેહ વિગેરેથી મૂત્રમાર્ગ સાંકડો થઇ જાય છે અને પેસાબ ઉતરતો નથી. મૂત્રમાર્ગની પોલાણ નળીમાં સોજો આવવાથી પણ પેસાબ ઉતરતો નથી. કેટલીકવાર મૂત્રમાર્ગ પહોળો કરવાને કેથીટર–Catheter–રબરની જાડી પાતળી નળીઓ આવે છે તે મૂત્રમાર્ગમાં ચડાવવામાં આવે છે અને વગર સમજ્યે ચડાવવાથી ફાયદાને બદલે નુકસાન થાય છે. મૂત્રમાર્ગમાં સોજો હોય છે તો જનનેન્દ્રિય ગરમ રહે છે, દરદ થાય છે અને પેસાબ ઉતરતો નથી અને ઉતરે છે તો ટીપે ટીપે ઉતરે છે અને થોડાંક ટીપાં અંદર રહી જાય છે. બહુ વખત પેસાબ રોકનારને આ અનુભવ થાય છે. કેમકે તેને પેસાબ કાઢતાં ઘણીવાર લાગે છે. કોઈવાર માણસની ઇચ્છા વગર કે પેસાબની હાજત થયા વગર પેસાબ નીકળી જાય છે.*

ઇલાજ—સળીઓ વિગેરે મૂત્રમાર્ગમાં ઘાલવા કરતાં દરદી એકદમ સાદો ખોરાક લે અને દારૂ, તમાકુ અને બીજાં વ્યસનોનો ત્યાગ કરે, ખોરાક ઓછો કરી નાખે, સ્વચ્છતા રાખે, **બ્રહ્મચર્ય** પાળે, ગરમ અને ઠંડા પાણીમાં કમરબુડ રોજ ાા કલાક બે વખત બેસે, પીવાય એટલું ઠંડું સ્વચ્છ પાણી પીધા કરે તો ૩ થી ૬ર મહીનામાં આરામ થઇ જશે અને ફરી તે દરદ ઉથલો મારશે નહી.

વૃષણનો સોજો—પ્રમેહમાંથી વૃષણનો સોજો પણ થાય છે. શરૂઆતમાં વૃષણ થેલી અને જાંગના મૂળમાં આછું આછું દરદ થાય છે. પ્રમેહ મટવાથી આ સોજો ઉતરે છે. પ્રમેહ સિવાયના કારણથી આવેલો સોજો ભીના પાટા, લંગોટ, ઠંડા પાણીનું સ્નાન અને આરામથી ઉતરે છે.

• **મૂત્રાશય અને મૂત્રમાર્ગ વચ્ચેનો સોજો**—Inflamation of the prostate Gland–મૂત્રાશયની ડોક–દ્વાર–પાસે મૂત્રમાર્ગ શરૂ થતાં પહેલાં ત્રણ ઝીણી ઝીણી ગ્રંથીઓ હોય છે તે ગ્રંથીઓ પ્રમેહમાં મોટી થઇ જવાથી અગરતો વૃદ્ધાવસ્થામા ઢીલી પડી જવાથી વારંવાર પેસાબની હાજત થાય છે અને પેસાબની ધાર બહુ પાતળી

અને ધીમી થાય છે. પ્રમેહના સોજાથી પણ ગ્રંથીઓ મોટી થાય છે ત્તે વખતે પેસાબ કરતાં ઘણું જોર કરવું પડે છે. કેટલીકવાર પેસાબ નથી થતો તેથી કેથીટર ઘાલીને પેસાબ કરાવવો પડે છે. નવશેકાં અગર ઠંડા પાણીમાં કમરબુડ બેસવું અને દરદના પ્રમાણમાં ૦ાા થી ૧ કલાક સુધી તે પાણીમાં રહેવું. હલકો સુકો ખોરાક બહુજ થોડા પ્રમાણમાં લેવો અને સ્વચ્છતા તથા સુખશાંતિના બીજા નિયમો પાળવા.

મૂત્રાશયનો સોજો—Inflamation of the Bladder પણ ઉપલાં કારણથી થાય છે અને તે સોજો મૂત્રાશયની ડોક પાસે હોય છે તેથી પેસાબની હાજત વારંવાર થાય છે અને ઓછો પેસાબ ઉતરે છે. ઈલાજો ઉપર પ્રમાણે કરવા.

મસા-તલ Warts—પુરૂષની જનનેન્દ્રિયની બહાર કે અંદર તલ કે મસા-ટેકો-થાય છે. ઇન્દ્રિના ફુલ, ઘુમટા, મૂત્રમાર્ગના છેડા, સ્ત્રીના યોનીદ્વાર, ગર્ભાશયની ડોક વિગેરે ભાગમાં ટેકો થાય છે. તે ટેકોને ગરમી કે જનનેન્દ્રિયનાં દરદો સાથે કાંઇ સંબંધ નથી તોપણ આ ટેકો પ્રમેહ કે ચાંદીના દરદીઓમાં માલમ પડે છે. આ મસા ઝીણી રસોળી જેવા હોય તો ચપ્પુ વડે કાપી નાખવા, કોસ્ટીકથી બાળી નાખવા અગર નાઈટ્રીક એસીડથી તેનો નાશ કરવો. આ દવાઓ માત્ર તે મસાનેજ અડકાડવી, બીજે અડકી તો નુકસાન થશે માટે કોઈ કુશળ શાસ્ત્રવૈદ્યને હાથે તે કામ લેવું.

નરમ ચાંદી—The Chancroid-જનનેન્દ્રિયનું આ ચેપી દરદ છે. પ્રમેહના ત્રણ જાતનાં ઝેર છે તેમાંના એક ઝેરનું આ પરિણામ છે. નરમ ચાંદીનું ઝેર શરીરમાં નહીં ફેલાતાં બહારની સપાટી ઉપર રહે છે. તે છોલાવાથી કે ચેપ લાગવાથી થાય છે અને મૂત્ર નળીના આંકામાં, તેના ઉપરના ભાગમાં કે ઉપલા ઘુમટાની ચામડીમાં થાય છે. ચાંદુ દાળના દાણા જેવડું થાય છે અને એકના ચેપમાંથી બીજાં ચાંદાં પડે છે. ફુલ ઉપર ચડેલા ઘુમટામાં ચાંદી પડે છે તો સોજો આવે છે અને તે ભાગ સાફ કરતાં મુશ્કેલી પડે

છે. ઘણીવાર ચાંદી સાથે બદ પણ થાય છે, પ્રમેહ અને ચાંદીનાં ઝેર એકજ જાતનાં છે. નરમ ચાંદી અને પ્રમેહનાં પરૂ શરીરમાં ફરતાં લેાહીમાં ભળતાં નથી કેમકે તે પરૂના સુક્ષ્મેા-અણુંઓ-ને ચામડી ચુસી લેતી નથી. કેટલાકને ચાંદી, ટાંકી, પરમેા અને બદની ગાંઠ એ બધાં સાથે સાથે કે અનુક્રમે માલમ પડે છે.

ઈલાજો—પ્રથમ તેા દરદીની સામાન્ય તંદુરસ્તી સુધારવી, હલકા જુલાબ આપવા, ચાંદાવાળા ભાગને સંપૂર્ણ સ્વચ્છ રાખવેા, ખેારાક તદ્દન હલકેા આપવેા, કેાઇ પણ ગરમ ચીજો ખાવી પીવી નહીં, ચેપ લાગ્યા પછી બીજે કે ત્રીજે દિવસે ઇન્દ્રિ ઉપર ઝીણી ટેફ કે ફેાલ્લી જેવું માલમ પડે તેા તેને બહુ સંભાળથી સીલ્વર નાઇટ્રેટ Silver nitrate વડે બાળી નાખવું, આ દવા ચામડી બાળી નાખે છે માટે દરદ સિવાયના બીજા ભાગને અડકવા દેવી નહીં; દરદ વધી ગયા પછી આ દવા નકામી છે. તે વખતે કુશળ દાક્તરને હાથે કાચની સળી વડે કેાસ્ટીક, નાઈટ્રીક કે સલ્ફયુરીક એસીડ લગાડવેા, કાચની સળી ન મળે તેા લાકડાંની સળી કે દિવાસળીની સળી ચાલશે; પહેલ વહેલેા એસીડ અડતાં દરદ બહુજ સખ્ત થશે, લ્હાય બળશે પણ પછી બીજી ત્રીજી વાર લગાડતાં ઓછું દરદ થશે; દાક્તરનું ધ્યાન પહોંચે એટલી વખત આ એસીડ લગાડવા દેવેા; એસીડ લગાડવા જેટલેા વખત રહ્યેા હેાય નહીં અને દરદ વધ્યું જાય તેા ચાંદાવાળા ભાગ ઉપર ભીના પાણીનાં પેાતાં મૂકી તે વખતેા વખત બદલાવવાં, એસીડથી દરદને બાળ્યા પછી પણ ભીનાં પેાતાં મૂકી શકાય અને જેટલી સ્વચ્છતા અને કાળજી રખાશે એટલેા જલદી આરામ થશે.

• નરમ ચાંદીના ચાંદા ઇન્દ્રિના ગમે તે ભાગમાં થાય છે, મૂત્ર-માર્ગમાં પણ થાય છે, સ્ત્રીના ક્ષુપા ભાગમાં, સ્ત્રી પુરૂષ અને બાળ-કની ગુદામાં અને ગુદાના અંદરના ભાગમાં પણ થાય છે પણ ઇલાજો જ્યાં ફાવી શકે ત્યાં ઉપર મુજબ અજમાવવા.

બદની ગાંઠેા—Buboes. નરમ ચાંદી, પ્રમેહ અને અતિશય

વિષય સેવનથી સાથળનાં મૂળમાં બદની ગાંઠો થાય છે. કેટલીક નરમ ગાંઠો અગર ગાંઠ અમુક દિવસ પછી બેસી જાય છે અગર પાકયા વગર વેરાઈ જાય છે. કોઇને બન્ને જાંગમાં અને કોઇને એક જાંગમાં બદની ગાંઠ થાય છે. જે ગાંઠ પાકવાની હોય છે તે બહુ દરદ કરે છે, ધીમે ધીમે રાતી થાય છે, ચાલવામાં અગવડ પડે છે. લવકારા મારે છે, વચમાં મોઢું થઇને પરૂ નીકળે છે, કેટલીક બદની ગાંઠનું પરૂ ચેપી હોય છે જે બીજાને લાગતાં ચેપ લાગે છે જ્યારે કેટલીક ગાંઠોનું પરૂ સાધારણ ગડગુમડ જેવું હોય છે; કેટલીક બદની ગાંઠ કંઠમાળના ગડ જેવી હોય છે અને તેમાં બહુ દરદ થતું નથી, આઠ નરમ રહે છે પણ ચાલવાથી દુઃખે છે; કેટલીક ગાંઠ મરઘીના ઇંડા જેવડી કે સાધારણ બટાકા કે અંજીર જેવડી થાય છે જેને એકથી વધારે મોઢાં થઇ પાણી જેવો પદાર્થ ઝરે છે.

ઇલાજો—બનતાં સુધી ગાંઠને પાકવા દેવી નહી અને તે માટે હલકો સાદો ખોરાક, સંપૂર્ણ આરામ લઇ સ્વચ્છતા રાખી ઝાડા પેશાબનો ખુલાસો રાખવો, ગાંઠ માલમ પડે કે તેના ઉપર કાયમ ઠંડા પાણીનાં ભીનાં પોતાં મૂકવાં જે વારંવાર બદલવાં, દિવસમાં ત્રણ ચાર વખત ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ ગાંઠોને ગરમ પાણીમાં બોળેલા કપડાં વડે કે બીજી રીતે શેકવી અને શેક્યા પછી ઠંડા પાણીનાં પોતાં ચાલુ રાખવાં અને દિવસમાં બે વખત કમરબુડ ઠંડાં પાણીમાં બેસવું. આ ઇલાજો તરતજ લેવામાં આવે તો પરૂ થશે નહીં અને સોજા ચડશે નહીં. આટલું છતાં અંદર લવકારો થાય તો પરૂ થયું સમજવું અને તે સ્થિતિમાં ઠંડાને બદલે ગરમ પાણીનાં પોતાં વારા ફરતી મૂકવા એટલે પાકીને મોઢું થઈ પરૂ નીકળશે અને મોઢું ન થાય તો ચપુ મારીને મોઢું કરાવવું.

ચાંદી—આ દરદ ઘણી રીતે લાગુ પડે છે પણ મુખ્ય ભાગે ખરાબ સ્ત્રી સંગથી કે વેશ્યાગમનથી થાય છે. ચાંદીનો ચેપ જનનેન્દ્રિયને અડયા પછી એકદમ કાંઈ માલમ પડતું નથી પણ ચામડીમાં

ચેપના જંતુ ઉછરતાં જાય છે અને ધીમે ધીમે સોજો આવે છે અને ૧૦ કે ૨૦ દિવસે ચાંદી માલમ પડે છે જે ઝીણાં ઝીણાં રાતા દાણા જેવી હોય છે અને તે ઘુમટા નીચે હોય છે ત્યારે રાતા ભુરા રંગની હોય છે, ઘુમટાની ચામડીની બહાર હોય છે ત્યારે ભીંગડાં કે ખડબચડા આકાર જેવી હોય છે. ચાંદીનું ઝેર લોહી સાથે શરીરમા પ્રસરે છે ત્યારે ૩ થી ૫ મહીના પછી દરદીનું માથું દુઃખે છે, શરીરના સાંધા દુઃખે છે, ચામડીમાં ચાઠાં પડે છે, નાક અને ગળાંમા સડો પેસે છે તથા બીજા અનેક દરદો થાય છે.

ઈલાજો—ચાંદીમાં અને ચાદીના ઝેરમા હાલના જમાનામા પારો, પારાની બનાવટો, પોટાસીયમ આયોડાઇડ Potassium iodide વિગેરે દવાઓ વપરાય છે પણ તેથી દરદીને નુકશાન થાય છે. સોજો માલમ પડતા દારૂ, તમાકુ વિગેરેનાં વ્યસન છોડી દઈ ઝાડો પેશાબ સાફ રાખી તદ્દન હલકો સાદો ખોરાક લેવો; મરી, મશાલા અને તેજાનાનો ત્યાગ કરવો, ચા, કાફી ચોકોલેટ છોડી દેવાં; પાકાં ફળ, રોટલી અને શેકેલાં અનાજનો સાથવો ખાવા, સ્હવારે ઉઠીને કમરબુડ નવશેકાં પાણીમાં બેસવું અને પછી ધીમે ધીમે ઠંડા પાણીમા બેસવું, ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ સુધી પગ ગરમ પાણીમાં અને કમર ઠંડા પાણીમાં રાખવાં, ટબમાં બેસવાથી ટબમાં કમર અને બહારના ગરમ પાણીના વાસણમાં પગ રાખવા અને ટબમાંથી ઉઠયા પછી પગ ઠંડા પાણીમાં રાખવા કે ઠંડા પાણીએ ધોવા. સ્હવારે બે ત્રણ વખત ઉપર પ્રમાણે કરીને પછી આખા શરીરે ન્હાવું અને ન્હાયા પછી શરીર લુછીને ૫ થી ૧૫ મીનીટ સુધી આખું શરીર હાથ વડે મસળવું અને પોતાથી ન બને તો બીજા પાસે મસળાવવું. આ વખતે ઉઘાડા શરીર ઉપર સૂર્યના કીર્ણો થોડો વખત પડવાં દેવાં. સ્હાંજે સુતા પહેલાં પણ કમરબુડ પાણીમાં બેસીને ઉપર જણાવ્યા મુજબ Sits Bath લેવો. બંધકોષ રહેતો હોય તો એનીમા વડે ઝાડો સાફ રાખવો. માથે ભીનાં પોતાં મૂકી માથું ઠંડુ રાખવું, મન ખુશાલ

અને શાંત રાખવું અને આસપાસની બાબતો ખુશકારક અને આનંદ-કારક રાખવી. આ બધી સૂચનાઓનો વેળાસર ઘણા દિવસ સુધી અમલ કરવામાં આવે તે ચાંદીનું ઝેર શરીરમાં ફેલાતું અટકશે અને કેટલાક મહીના કે વર્ષો સુધી આ ક્રિયા ચાલુ રાખવાથી દરદનો જડ-મૂળથી નાશ થશે. ઝેર શરીરમાં પ્રસરી ગયા પછી ઉપલા બધા ઇલાજો ચારગણા અજમાવવા પડશે.

નીતિભંગ માટે ઇશ્વરી સજા—ચાંદી એ ઇશ્વરના અને નૈતિક કાનુનોના ભંગની સજા છે. જનનેન્દ્રિય ઉપર સોજો જણાય ત્યારથી જ ચેતીને ચાંપુતા ઇલાજો લેવા અને સ્વચ્છતા રાખવી. ચાંદીનું ઝેર–ચેપ–આખા શરીરમા ફેલાઈ ગયા પછી ઉપલા ઇલાજો વર્ષો સુધી ચાલુ રાખવા પડે છે. પારાની બનાવટો થોડો વખત ખાધાથી ચાંદી મટી જાય છે એ માન્યતા ખરી નથી. પારો આ દરદને જડ-મૂળથી કાઢતું નથી પણ બહાર ઉભરાઇ જતું અટકાવે છે અને પારાની અસર નાબુદ થયા પછી દરદ બેવડા જોરથી ઉભરાય છે.

બહારથી ચાંદીનો ચેપ લાવનારાં સ્ત્રી પુરૂષો પોતાના ઘરમાં (પતિ પત્નિ) તે દરદ ઘાલે છે. વગર પરણેલા પુરૂષને ચાંદી થઇ હોય તો તેના ઉપાય લીધા પછી બે વર્ષ પહેલાં પરણવું નહીં. કેટલીક વાર ઝેરી અસર એટલી બધી પ્રબળ હોય છે કે આઠ–આઠ વર્ષો સુધી ઇલાજો લીધા છતાં શરીરમાંથી તેની અસર નાબુદ થતી નથી.

રાતમાં થતો વીર્યપાત—ઘણા માણસોને રાત્રે સ્વપ્નાવસ્થામાં ઇન્દ્રિ જાગ્રત થઈ એકદમ આવેગ ખાવી વીર્ય પડી જાય છે. કેટ-લાક માને છે કે મહીનામાં એકાદ વખત આમ થઈ જાય તેમાં નુક-શાન નથી પણ ખરૂં જોતાં નુકશાન જ છે કેમકે તેથી સાબીત થાય છે કે મન અને શરીર તંદુરસ્ત હાલતમાં નથી. જે રાત્રે કે પરો-ઢીએ વીર્યપાત થયો હોય તેને બીજે દીવસે શરીરમાં નબળાઇ અને કળતર જણાય છે, મન નબળું પડે છે અને તેથી-રોજ રોજ ચિંતા થયા કરે છે, સ્વભાવ ચીઢીઓ થાય છે અને સંસાર ખારો ખારો

લાગે છે. વીર્યપાત થનારને મંદાગ્નિ, બંધકોષ, લીવરનું દરદ, કાનમાં અવાજ, કમરનો દુઃખાવો, સાંધા ઝલાવા વિગેરે થાય છે. આ વીર્યપાત થવાનાં કારણોમાં હસ્તદોષ, કુટેવ, હદ ઉપરાંત વિષય સેવન અને તેની રાત દિવસ કલ્પના, વિગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. ઘણા પરણેલા માણસો એકજ પથારીમાં પોતાની સ્ત્રી સાથે સુતા હોય છે ત્યારે પણ પુરૂષની જનનેન્દ્રિયમાંથી વીર્ય અગર વીર્યને મળતી પ્રવાહી ઝર્યા કરે છે, સ્ત્રી સંબંધનો વિચાર આવતાં ઝરે છે. આવાં માણસોને સંતતિ થતી નથી અને થાય છે તો નબળી થાય છે. પ્રમેહ, ચાંદી, વીર્યસ્રાવ અને ક્ષયવાળા માણસોએ લગ્ન કરવાં તે પોતાનો અને પોતાની સ્ત્રીનો ભવ બાળવા જેવું છે.

ઇલાજ—આ દરદ નામર્દાઇનું છે માટે સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું, મન મજબુત રાખવું, દિવસના વિચારો રાત્રે ઉંઘમાં આવવા દેવાજ નહીં, રાત્રે વાળુ કરવું નહીં પણ દિવસ છતા ખાઇ લેવું, ઝાડો પેશાબ સાફ રાખી સુવા જવું, દિવસે શ્રંગાર રસના વિચારો કે વિષય વાસનાનો ખ્યાલ પણ આવવા દેવો નહીં, કસરત કરવાનું કદિ પણ ચુકવું નહી, પરોઢીયે જાગ્યા કે પથારીમાંથી બેઠા થઇ જવું કારણ કે જાગ્યા પછી સુઇ રહેવાથી સ્વપ્નમાં આવી વીર્યપાત થાય છે. ચત્તા કદિ પણ સુવું નહીં કેમકે નીચલા નાના મગજ ઉપર દબાણ થવાથી વીર્યપાત થાય છે. ચત્તા સુવાની ટેવવાળાએ કમર ઉપર ટુવાલ બાંધી તેની ગાંઠ બરડાની કરોડ ઉપર રાખવી એટલે ચત્તા સુવાશે નહી. દારૂ, તમાકુ, ચા, કાફી, માદક ચીજો, નાટકો, સીનેમા, નોવેલો, શૃંગારની વાતો, વિગેરેનો ત્યાગ કરવો. કેટલાકને જાગૃતાવસ્થામાં ઇન્દ્રિ જાગૃત થયા વગર પ્રવાહી ઝરે છે તે ખરૂ વીર્ય હોતું નથી પણ ક્ષાર, ફોસ્ફેટ કે બીજા પદાર્થ વાળું પ્રવાહી હોય છે. પેશાબ કરવા જતાં કે ઝાડે જતાં પેસાબ ઉતરવા પહેલાં કે પાછળથી ધોળો પ્રવાહી આવે છે તે પ્રવાહી ધાતુ નહીં પણ ક્ષાર, ફોસ્ફેટ કે બીજા પદાર્થનું પ્રવાહી છે.

ધાતુક્ષય—Spermatorrhœa આ એક પુરૂષત્વની ખામી-વાળું દરદ છે. વિષય ભોગવ્યા વગર તેની ઇચ્છા થતાં કે વિચાર આવતાં પુરૂષની જનનેન્દ્રિય ઝરવા માંડે, સ્રાવ થાય કે વીર્ય જેવા ટીપાં પડે, જાગૃત થયેલી ઇન્દ્રિ મંદ પડી જાય, સ્ત્રીનો સંગ કરવા જાય પણ થઈ શકે નહીં, એ ધાતુક્ષય કે ધાતુની નબળાઇ છે. ધાતુ-ક્ષય કે ધાતુની નબળાઈ વાળાનું શરીર નબળું પડે, આંખો ઝાંખી થાય, મન મુરખા જેવું અસ્થિર થાય, યાદશક્તિ ઘટે, કોઇ પણ બાબત ઉપર મન ચોટે નહીં પણ ભમ્યા કરે, નિશ્ચય થાય નહીં, ઝાઝા માણસો બેઠા હોય ત્યાં ગમે નહીં પણ એકાંતવાસ ગમે, કંઈ વાતમાં આનંદ આવે નહીં, ઘુમસુમ કે સુમસામ રહે, હૃદય થડકયા કરે, મગજ ઉશ્કેરાઇ જાય, કમર અને બરડો ફાટે કે દુઃખે, પેટમાં અવાજ થાય, બહુ ખાવાનું મન થાય, શરીરના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે, ચહેરો નિસ્તેજ બને, શરમાળ પ્રકૃતિ થાય, સમયસૂચ-કતા કે હાજરજવાબી નષ્ટ પામે, અતિ સ્ત્રી સેવનના કે વીર્ય-પાતના વિચારો આવે અને તેમાં નિરાશા મળે વિગેરે ચિન્હો ધાતુ ક્ષય કે નબળી ધાતુનાં છે.

ઇલાજો—રાતના વીર્યપાતને લગતા ઇલાજો ધાતુ ક્ષયમાં પણ લાગુ પડે છે. શક્તિની દવાઓ, ગોળીઓ કે માત્રાઓ નકામી છે. તેના વપરાશથી તો ઉલટી બેવડી નબળાઈ આવી વીર્યપાત થશે. સાદું ખાનપાન, સાદું જીવન અને મનની દૃઢતાથી લાંબા વખત પછી કાંઇક લાભ થાય છે. આવાં માણસોએ આરામ થયા પછી વીર્યનો વ્યય જેમ બને તેમ ઓછો કરવો અને શરીર તથા મન પવિત્ર રાખવું.

પ્રકરણ ૨૪ મું.

હસ્તદોષ-(હાથરસ)

જનનેન્દ્રિયને પંપાળી, બહેકાવી અને ઉશ્કેરીને હાથ વડે વિષય વાસનાની તૃપ્તિ કરીને પુરૂષો વીર્યનો પાત કરે છે અને સ્ત્રીઓ પોતાના ગુહ્ય અવયવોને બગાડી મૂકે છે. આ બુરી ટેવ સામે સાવચેતી આપવા અને તેનાં માઠાં પરિણામો સમજાવવા સંખ્યાબંધ પુસ્તકો, ચોપાનીયા, નિબંધો વિગેરે પ્રકટ કરવામાં આવ્યા છે તે છતાં આ બુરી ટેવ અનાદી કાળથી ચાલી આવે છે તેનો નાશ થયો નથી પણ વધતી જતી માલમ પડે છે. નિશાળે જનારા અને નહીં જનારા, કુંવારા અને પરણેલા છોકરા છોકરીઓ અને સ્ત્રી પુરૂષોમા આ અધમ, નામોશીભરેલી, નામર્દાઇવાળી, બુરી ટેવ પ્રચલીત છે.

ખાનગી રીતે અને ચોરી છુપીથી ચાલતી આ હસ્તદોષની આદત હાથો હાથ પકડાતી નથી અને આ ખરાબ અને કૃત્રિમ હવસથી તંદુરસ્તી, બળ, શક્તિ અને તેજ નાશ પામે છે તેનું આ ટેવમાં સંડોવાયેલાઓને ભાન રહેતું નથી. જે છોકરા આગળ જતાં મહાન પુરૂષો થઇને આ જગતમાં પોતાનું નામ અમર કરી શકે તેવા તીવ્ર બુદ્ધિવાળા હોય છે તેઓ આ કુટેવમા સપડાયા પછી જડબુદ્ધિના અને મંદશક્તિના બની જઇને માનસિક અને શારીરિક અધોગતીને પામે છે. હસ્તદોષની બુરી, ટેવમાં ફસાયેલા છોકરાઓ અને છોકરીઓ કેળવણીમાં આગળ વધી શકતા નથી અને દુનિયામાં સારાં કામો કરીને નામના કે કીર્તિ મેળવવાની હાલતમાં રહેતાં નથી.

હસ્તદોષ Masturbation ની બુરી કુટેવથી અનેક માઠાં પરિણામો નીપજે છે. પ્રથમ તો તંદુરસ્તી અને ચારિત્ર્ય ભ્રષ્ટ થાય છે. ત્યારપછી માથાનો દુઃખાવો, મંદાગ્નિ, બંધકોષ, બરડાની કરોડની ફાટ કે દુઃખાવો, વાઈ, આંખની દ્રષ્ટિ બગડેલી, છાતીમાં થડકો,

પાંસળાંમાં શૂળ, પેસાબમાં ગરબડ, હીસ્ટીરીયા, લકવો, ઇચ્છાવીરૂદ્ધ વીર્યનું પડવું, જનનેન્દ્રિય નબળી, ટુંકી, વાંકી, શાક્તવગરની થવી, ગાંડા બની જવું વિગેરે અનેક વ્યાધિએા લાગુ પડે છે. હસ્તદોષ કરનારને ઉપર જણાવેલાં દરદોમાંથી બધાં અગર ઘણાંખરાં લાગુ પડે છે અને તેની માનસિક અને શારીરિક અધોગતી થાય છે. હસ્તદોષ કરનારની ઉમદા ખાસીયતો જડ બની જાય છે, તેનું ગૌરવ, માન અને પુરૂષાર્થ નિસ્તેજ થાય છે. તે બહાદુર રહી શકતો નથી, દૃઢ સંકલ્પ ધરાવી શકતો નથી, નિશ્ચય કરી શકતો નથી, મહત્વકાંક્ષા રાખી શકતો નથી, શૌર્ય બતાવી શકતો નથી પણ પ્રતિષ્ઠાહિન બની જાય છે, મન ડગુમગુ પ્રકૃતિનું થાય છે, સમયસૂચકતા કે હાજરજવાબીપણું નાશ પામે છે, અનિશ્ચિતપણું વધે છે, બ્હીકણ બને છે તથા શરમાતો ફરે છે અને કુદરતી રીતે ઉંચુ માથું નહીં પણ નીચું માથું રાખતો ફરે છે એટલે દરજ્જે તેનો આત્મા પતિત થયેલો હોય છે. હસ્તદોષવાળો કોઈ પણ બાબતની યોજના રચી શકતો નથી અગર તેને અમલમાં મૂકવાની આત્મશ્રદ્ધા ધરાવી શકતો નથી, ખરા નિર્ણય કે નિશ્ચય ઉપર આવી શકતો નથી, આખો દિવસ વિચાર કર્યા કરે છે જેથી બુદ્ધિ અને કલ્પનાશક્તિ મંદ પડે છે, રીતભાત અદબવાળી હોતી નથી, પુરૂષો અને સ્ત્રીઓથી દૂર રહે છે કે શરમાતો ફરે છે કેમકે તેનામાં ઉમદાપણું કે શૌર્યપણું હોતું નથી; હસ્તદોષમાં ફસાયેલો નાઉમેદ રહ્યા કરે છે, વિચારો અદૃઢ થાય છે અને તેને અમલમાં મૂકી શકતો નથી, આળસુ અને બેહાખાઉ જેવો થઈ જાય છે અને ઘરના અને બહારના માણસોને બોજારૂપ થઈ પડે છે.

હસ્તદોષમાં સપડાયેલી છોકરીઓમાં લાવણ્ય અને લાલિત્ય રહેતાં નથી, અવાજનું માધુર્ય ઘટતું જાય છે, તેમનો સ્વભાવ અને રીતભાત, ઉત્સાહ અને ચપળતા અકુદરતી બને છે, તેનું સ્ત્રીત્વ નષ્ટ પામે છે, શરીરનો ઘાટ વિચિત્ર બને છે, હાલવા ચાલવાની ચપળતા કે મૃદુતા વિચિત્ર લાગે છે અને વિદ્રુપતા આવતી જાય છે.

વૈદ્યો, ડાકટરો અને હકીમોની ફરજ—ખરૂં કારણ સમજ્યા કે જાણ્યા વગર વૈદ્યો, ડાકટરો અને હકીમો લાખો માણસોને દવાઓ આપે છે. ક્ષય અને તેવીજ જાતના તાવ વિગેરેથી લાખો માણસો દર વર્ષે મરણ પામે છે. ગાંડાની ઈસ્પીતાળમાંના અરધો અરધ માણસો હસ્તદોષથી ગાંડા બનીને રહેલા હોય છે. દારૂ પીવાથી કે બીજા કારણોથી ગાંડપણ લાગુ પડે છે પણ હસ્તદોષનું કારણ મૂખ્ય છે. હસ્તદોષવાળા બહુ શરમાળ, સભ્ય, મહેનતુ, ભક્તિ કરનારા, ઉદ્યોગી હોય છે પણ હદ ઉપરાંત હસ્તદોષ કરવાથી મગજને ધક્કો લાગી ગાંડા બની જાય છે. આટલે દરજ્જે વાત આવે છે ત્યાં સુધી આ બુરી આદત વિષે દરદીના માબાપ કે સ્નેહીઓ કશું જાણતા હોતા નથી કારણ કે ઘણાખરાને તો આ બુરી આફત શું હશે તેનું જ્ઞાન કે ભાન પણ હોતું નથી. હસ્તદોષનો ચેપ એકલા અજ્ઞાન કે ઝડભરત વર્ગમાં નહીં પણ શિક્ષિત અને ઉજળા વર્ગમાં ફેલાયલો છે, એકલા નાસ્તિકોમાં જ નહીં પણ ધર્મ ઉપર આસ્થા રાખનારાઓમાં ફેલાયલો છે, લબાડ વર્ગમાં જ નહીં પણ શરમાળ વર્ગમાં પણ ફેલાયલો છે. હસ્તદોષવાળાં સ્ત્રી પુરૂષો એક બીજામાં ભેળાતા નથી પણ પરસ્પરથી શરમાતાં ફરે છે. આ બુરી ટેવ માટે આ જમાનાનું નાગરીત્વ, આ જમાનાની કેળવણીના સંજોગો. માબાપોની ગાફલાઇ, દેખા દેખી અને ખરાબ સોબત જવાબદાર છે. આ ખરાબ આદતમા પડવાથી હજારો અને લાખો કુમળા બાળકો અને યુવાનો પોતાની માનસિક અને શારીરિક શક્તિ અકાળે ગુમાવી નિસ્તેજ અને નિર્માલ્ય બને છે.

ચતુર વૈદ્ય, ડાકટર અને હકીમે હસ્તદોષવાળા દરદીના નીચલાં ચિન્હો પકડી કહાડીને તેને સન્માર્ગે ચલાવવો જોઇએ. હસ્તદોષવાળાની નાડી નબળી, હલકી અથવા ખાલી, એકદમ ગતિવાળી તોપણ સુસ્ત માલમ પડશે; તેની ચામડી ટંડી, ચીકણી અને કાંઇક મનને અને આંખને ગમે નહીં તેવી હોય છે. તેનો ચ્હેરો નિસ્તેજ અને ચરબીવાળો જણાશે. તેનું મોઢું ગંધ મારતું અને

શ્વાસ ઘણી બદબોવાળો માલમ પડશે. દરદી સામું તાકીને જોઈને તેને દઢતાથી સવાલો પૂછવામાં આવતાં અને ખાસ કરીને હસ્ત-દોષના શક સંબંધી સવાલો પૂછતાં જવાબ આપતાં ગલ્લાં તલ્લાં અને આનાકાની કરશે, ઢીઅથી જવાબ આપશે, નિરાશા કે નાઉમેદીના કે અણગમાના ચાળા કરશે અને પોતાની કુટેવ છુપાવવા પોતાથી બનતું કરશે. ઘણીવાર આ બુરી આદતવાળા માણસો પ્રાર્થના અને દેવદર્શનમાં હાજરી આપશે, કથાવાર્તાઓ સાંભળવા જશે, અનેક દેવમંદિરોમાં જશે, આ બધું શુદ્ધ નિષ્ઠાથી નહીં પણ ગાંડપણ, તરંગ કે-આદતથી કરશે.

આ કુટેવ છોડવવાને શું કરવું?—કોઇ પણ છોકરો કે છોકરી હસ્તદોષની બુરી આદતમાં સપડાયાનો શક પડે કે તેના ઉપર પુરતી તકેદારી-દેખરેખ-રાખવી. તેને હસ્તદોષ કરવાની તક આપવી નહીં. રાત્રે સુઇ રહ્યા પછી તેની દરેક હિલચાલ તપાસવી. આ બુરી ટેવમાં ફસાયાની ખાત્રી થાય એટલે તેનાં માઠાં પરિણામ તેને હિમતથી અને ખુલ્લી રીતે સમજાવવાં અને તે ટેવમાં કેટલું જોખમ સમાયેલું છે તેનું ભાન કરાવવું. આ બાબતમાં માબાપ કે સગાં સ્નેહીએ જરા પણ શરમ રાખવી નહીં પણ ભવિષ્યમાં શી શી ખરાબીઓ નડવાની છે અને જીંદગી કેવી પાયમાલ થવાની છે તે બરાબર આ કુટેવવાળાના મન ઉપર ઠસાવવું.

હસ્તદોષની કુટેવ શાથી પડે છે?—ન્હાના મગજમાં રહેલું કામવાસનાનું તત્વ વારસાથી, દેખાદેખીથી, ખરાબ સંગતથી ઉશ્કેરાઇને ભૃષ્ઠ થાય છે. જે સ્ત્રી પુરૂષ કામાંધ બનીને અતિયોગ કરે છે તેના સંસ્કાર તેમની ઓલાદ ઉપર પડે છે અને બાળકો થયેલાં હોય છે તો તેમની સમક્ષ જાણી જોઇને અગર આમન્યા -પડદો-જાળવ્યા વગર પોતાની કામવાસનાની તૃપ્તિની ચેષ્ટાઓ ચાલુ રાખે છે અને તે ચેષ્ટાઓ પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે જોઇને છોકરો કે છોકરી તેનું અનુસરણ કરે છે અને તેનો ખોટો કે નકલી સ્વાદ

સ્વાદ લેવા પોતાની જનનેન્દ્રિયને ઉશ્કેરે છે અને હસ્તદોષ કરવા મંડી જાય છે. નિશાળે જતાં અને નદીં જતાં બાળકો બુરી કુટેવમાં પડેલા બીજાં બાળકોની સોબતથી હસ્તદોષ અને સૃષ્ટિક્રમ વિરૂદ્ધની કામેચ્છા તૃપ્ત કરવા પ્રેરાય છે, પોતે બીજાનાં ભોગ બને છે અગર બીજાને પોતાના ભોગ બનાવે છે અને આ પ્રમાણે આ કુટેવ ફેલાતી જાય છે જેનું માબાપ, વાલીવારસો, શિક્ષકો કે મિત્રોને ભાન પણ હોતું નથી. એકવાર આ ખરાબ આદતમાં સપડાયા પછી તે હરકોઇ પ્રકારે ચોરી છુપીથી ચાલુ રાખવામા આવે છે અને તે ગંદી આદતથી મળતા ક્ષણીક આનંદમાં મોજ સમજી કાચી ઉમરમા વીર્યપાત કરીને અગરતો જનનેન્દ્રિયને ઉશ્કેરીને કે બહેકાવીને તે ઇન્દ્રિની સાથે પોતાના તન અને મનની પાયમાલી કરી મૂકે છે એટલું જ નહી પણ પોતાના મિત્ર વર્ગમાં અને બીજી રીતે આ કુટેવનો પ્રચાર કરે છે અને તે જાળમાં વગર સમજ્યે કે જાણ્યે અજાણ્યે નિર્દોષ બાળકો પણ સપડાય છે. પ્રજોત્પત્તિ કરતા પહેલા સ્ત્રી પુરૂષ અતિ કામેચ્છાને તૃપ્ત કરીને ભવિષ્યની પ્રજાના મન ઉપર તે સંસ્કારો ગર્ભાધાન પહેલાં રેડે છે જેથી બાળક મોટું થયા પછી તેની અકુદરતી કામેચ્છા જાગૃત થાય છે અને તેની તૃપ્તિ માટે હસ્તદોષ-હાથરસ-જેવા ઇલાજો કામે લગાડે છે. જે માબાપોએ હસ્તદોષ કરેલો હોય છે તેમનાં બાળકો હસ્તદોષની ટેવ સાથે લઇને જ અવતરે છે એમાં જરા પણ શંકા રાખવાની નથી.

માબાપોને સૂચના—પ્રજોત્પત્તિ કરનારાં માબાપો, તમારે ઘણી ઘણી બાબતો જાણવાની છે અને તે અમલમાં મૂકવાની છે. આગલા પ્રકરણોમાં જણાવવામા આવેલા ચારિત્ર્યવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનાં નિયમો તમારે પાળવા જોઇએ અને તે પાળશો તોજ પુરૂષાર્થ અને ચારિત્ર્ય ધરાવનાર પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકશો. હિંદુસંસારમાં ૧૬ સંસ્કાર હોય છે તે તમારા અને તમારી પ્રજાના હિત માટે છે અને તેને લગતાં પુસ્તકો પ્રકટ પણ થઇ ચુકયાં છે. તમારે

એક વાત એ લક્ષમાં રાખવાની છે કે પુત્રને પિતાએ અને પુત્રીને માતાએ તેઓ જેમ જેમ ઉમર લાયક થાય તેમ તેમ ખોટી શરમ રાખ્યા વગર મર્યાદામાં રહીને તેમની જનનેન્દ્રિયનો ખરો હેતુ અને ઉપયોગ શું છે તે સમજાવવું જોઇએ અને તે સમજાવવાની કળા શીખાતી નથી પણ પોતાની સાદી સમજનો ઉપયોગ કરીને મર્યાદાનો ભંગ ન થાય અને છોકરો કે છોકરી બધું સ્હમજી જાય અને મનમાં ઉતારે તેવી રીતે તમારે તેમને ગળે બધું રહસ્ય ઉતારવાનું છે તે કદિ ચૂકતા નહીં. આવા બાળકો કદિપણ બુરી આદત કે માઠા સંસ્કારો અને સંજોગોના ભોગ બનશે નહીં.

વારસામાં ઉતરેલી કે બીજી રીતે પડેલી કુટેવ કેમ છોડાવવી ?—બાળકોને સાદો-હલકો-પુષ્ટીકારક ખોરાક આપવો તેમને તેજાના, વસાણા, ચરબીવાળા કે માદક પદાર્થો ખવરાવવા નહીં. ચા કોફીની ટેવ પાડવી નહી. સ્હવારે ઉઠતાં વ્હેલા ઝાડે જવાની-મળત્યાગ કરવાની ટેવ પાડવી. બંધકોષ-ઝાડાની કબજીયાત-થવા દેવી નહીં. ખરાબ આદતવાળાં કુટેવવાળાં છોકરાંમાં ભેળાવા દેવા નહીં. તેમની રોજની રીતભાત અને આદતો તપાસતાં રહેવું. પોતાના બાળકોને રોજ ન્હાવાની ટેવ પાડવી, કસરત કરાવવી, ખુલ્લી હવામા ફેરવવાં, સારી સોબતમાં રાખવાં, પથારીમા કોઈની સાથે નહી પણ એકલાં સુવાડવાં અને રાત્રે તેમની ઉંઘ અને હિલચાલ કેવા પ્રકારની છે તે તપાસતા રહેવું. બાળકોને ઝાડો પેસાબ દબાવી રાખવાની ટેવ પડવા દેવી નહીં. રાત્રે મોડું ખવરાવવું નહીં પણ સાંજે જમાડી લેવાં અને વહેલાં સુવાડી વહેલાં ઉઠવાની ટેવ પાડવી. નાનપણથી ધાર્મિક સંસ્કારો પાડી નીતિ વચનો મોઢે કરાવી મન, વચન અને કર્મથી પવિત્ર રહેવાનું સમજાવવું.

આયાઓ અને નોકરો ઉપર વિશ્વાસ ન રાખો—નાનાં બાળકોને સાચવવાને પૈસાપાત્ર લોકો આયાઓ અને નોકરો રાખે છે તે રિવાજ બહુ નુકશાનકારક છે. પોતાનાં બાળકોને પોતે જ ઉછેરવાં

અને સાચવવાં એમ કુદરત ફરમાવે છે. આયાઓ અને નેાકરેા રડતાં બાળકોને છાનાં રાખવા તેના જનનેન્દ્રિય અવયવેાને પંપાળીને છાના રાખવાની ટેવ પાડે છે અને કેટલાક તેા કેફી ચીજો ખવરાવી બાળકોને છાના રાખી પોતે યથેચ્છ રીતે મ્હાલે છે અગર રખડે છે. મા બાપે બાળકો સમક્ષ શ્રૃંગારની કે બીજી વાતેા કે ચેષ્ટાઓ કરવી નહીં. બાળક હમેશાં નકલી હેાય છે માટે ઘરનાં કે બહારનાં જે કોઈ કરશે તે પ્રમાણે કરવાને લલચાશે. નેાકર ચાકર હલકી વૃત્તિનાં હેાય છે અને તેમના હાથમાં પોતાની ભવિષ્યની પ્રજાને સેાંપવાથી તેમના ઉપર માઠા સંસ્કારો પડે છે તે ખુબ ધ્યાનમા રાખવું.

હસ્તદોષની કુટેવવાળાં અને તેમનેા ખેારાક—હસ્તદોષમા સપડાયેલાં સ્ત્રી પુરૂષ કે બાળક બાળકીને ખાઘરાપણું વધી જાય છે અને ગમે એટલેા ખેારાક ખાધા છતાં તૃપ્તિ કે સંતેાષ થતેા નથી એટલું જ નહીં પણ મરી મશાલા તેજાના વિગેરે મિશ્રિત તામસી ખેારાક ખાવાની તૃષ્ણા–તલપ–રહ્યા કરે છે. આ કુટેવમા સપડાયેલાંઓને સાદેા પુષ્ટિકારક ખેારાક આપવાથી સંતેાષ વળશે નહીં અને પોતે હમેશાં જે ખેારાક ખાતાં હેાય છે તેના પ્રત્યે આ કુટેવમાં સપડાયા પછી અભાવ બતાવશે અને માલ મશાલાવાળા ખેારાકની ઝંખના કરશે. હસ્તદોષમા સપડાયેલી છેાકરીઓ ભીત ઉપરનેા ચુનેા ચાટવાને કે પથ્થર–પેન કે એવી એવી નહીં ખાવા જેવી ચીજો ચાટયા કરશે અને તેજ પ્રમાણે હસ્તદોષમાં સપડાયેલા છેાકરાઓ નવરા બેઠા મીઠું–નીમક–ખાધા કરશે, વધારે ખારો ખેારાક પસંદ કરશે, બીડી પીવાને કે હરકોઈ રીતે તમાકુનેા ઉપયેાગ કરવાને લલચાશે. આ કુટેવમાં પડેલા છેાકરા છેાકરીઓ દારૂ પીવાને લલચાશે, તજ, લવીંગ, અજમેા, જાવંત્રી, તમાકુ, ચરસ, ગાંજો, માજુમ વિગેરે ચીજો વાપરવાને લલચાશે.

કુટેવમાં પડેલી છેાકરીઓ—હસ્તદોષ અગર બિનકુદરતી–રીતે કામેચ્છા તૃપ્ત કરનારા છેાકરાઓ તેા હરકોઇ રીતે પકડાઈ જશે

પણ છોકરીઓ પકડાવી મુશ્કેલ છે કેમકે સાંસારિક રીવાજ વિગેરે કારણોથી માબાપ, ઇષ્ટ મિત્રો, કે વૈદ્ય દાક્તરથી જોઈતી તપાસ થઇ શકતી નથી અને એ બાબત વિષેના સવાલો કે પુછપરછ છુટથી થઈ શકતી નથી, તેમ વૈદ્યક કે શારીરિક તપાસ કરી શકાતી નથી. છોકરીઓ ઉમરમાં આવતી જાય છે ત્યારે અગર ઋતુમતિ થવાનો વખત નજીક આવે છે તે ઉમરે હસ્તદોષમાં સપડાવાનો વધુ સંભવ રહે છે. આ ઉમરે છોકરી નબળી જણાય, અશક્ત માલમ પડે, જોઇતી મહેનત કરી શકે નહીં અગર એવું એવું માલમ પડે ત્યારે તેની માને એમ લાગશે કે હવે છોકરી છૂટે બેસવાની—ઋતુમતિ-થવાની છે. ઋતુ તો આવતું નથી પણ નબળાઈ જેવાં ચિન્હો જણાયા કરે છે એટલે માતા પોતાની પુત્રીને વૈદ્ય કે દાક્તર કે અનુભવી દાયણ કે જાણકાર બાઈ પાસે લઇ જાય છે અને કારણ સમજ્યા વગર ઇલાજો અજમાવવામાં આવે છે પણ છોકરીએ અકુદરતી રીતે કામેચ્છાને તૃપ્ત કરવાને પોતાના જનનેન્દ્રિય અવયવને ઉશ્કેરી કે બહેકાવી મૂક્યો છે અને તેને પરિણામે ઉપલાં ચિન્હો—નબળાઇ વિગેરેનાં—માલમ પડે છે તે માબાપ કે વૈદ્ય દાક્તરથી પકડી શકાતું નથી અને ઋતુ આવવાની પ્રાથમિક મુશીબતો, ગરબડ કે ગેરવ્યવસ્થાના ઇલાજો યોજવામાં આવે છે. કોઈ ખાસ બિનકુદરતી અગર નહીં સમજી શકાય તેવાં કારણો કે ફરીયાદો માલમ પડે અને તે સાથે છોકરો કે છોકરી ખાવા પીવાની બાબતમાં હમેશના કરતાં મોં મરડે કે છણકા કરે ત્યારે મા બાપે બારીકાઇથી અને યુક્તિથી તપાસ કરવી કે છોકરો કે છોકરી હસ્તદોષ જેવી બુરી આદતમાં તો સપડાયાં નથી ને? હસ્તદોષની ટેવમાં ફસાયેલાં છોકરાંની ચાલવાની ઢબમાં ફેરફાર પડશે અને તે ફેરફાર માલમ પડે તો નક્કી સમજી લેવું કે તેઓ કુટેવનાં ભોગ બન્યાં છે.

હસ્તદોષવાળા છોકરાની પરીક્ષા—ચાંપતી અને બારીક તપાસ તથા નિરિક્ષણ રાખવાથી **શરીરના ચલનવલન કરનારા અવયવોના જોડાણ આગળ વિચિત્ર ગતિ માલમ પડી આવશે. છોકરાના**

સંબંધમાં બારિક નિરિક્ષણ કરવાથી માલમ પડશે કે તેની ઉમર ૧૦ વર્ષની અંદર કે ૨૦ વર્ષની અંદર હેાવા છતાં તે ચાલતેા હેાય ત્યારે પાછળથી જોતાં તે અક્કડ-કપડાંને અસ્ત્રી કરેલી હેાય તેવા સ્વરૂપનેા-માલમ પડશે. તદ્દન ધિમેા ચાલતેા હેાય છે અગર બહુ દેાડતેા હેાય છે ત્યારે આ ખાસીયત જણાતી નથી પણ માત્ર ઉતાવળેા ચાલે છે ત્યારેજ માલમ પડે છે. ઉતાવળેા ચાલતેા હેાય છે ત્યારે સંધિવા કે કમરના દુઃખાવાવાળા દરદી જેવેા જણાય છે. ઉતાવળે ચાલતી વખતે બારીક નિરિક્ષણ કરવાથી આ વસ્તુસ્થિતિ માલમ પડે ત્યારે તેવા છેાકરાને યુક્તિથી સવાલેા પૂછવા.

હસ્તદેાષની કુટેવમાં સપડાયેલી છેાકરીઓ—ઋતુકાળ વીતિ ગયા પછી પણ હસ્તદેાષની કુટેવ ચાલુ રાખનારી છેાકરીઓની ચાલવાની ગતિ વિચિત્ર બની જાય છે. તેનાથી સીધું, ટટાર કે ટટ્ટાથી ચાલી શકાતું નથી પણ એકપગ ચેાટી બેઠેા હેાય અને બીજો ઝડપથી આગળ વધતેા હેાય એમ આડીતેડી ચાલતી દપ થાય છે. સ્ત્રીજાતીનું શરીર ગેાળ પરમાણુંઓનું ગેાળાશલેતા ઘટમનું બનેલું હેાય છે પણ હસ્તદેાષ કરનારનું શરીર ચપટું ચપટું લાગે છે અને ખાસ કરીને સ્તન ગેાળને બદલે ચપટા થઇ જાય છે, અને તેજ પ્રમાણે છાતી પણ ચપટી લાગે છે. ખભા અને માથું આગળ ઢળી આવે છે, અને બુરી ટેવમાં પડેલા છેાકરાઓની પેઠે એવી છેાકરીઓ પણ તેમની માફક ટટાર બેશી શકતી નથી પણ કમરમાંથી વાંકી વળી જતી હાલતમાં બેસે છે. તેનાં સ્તન ભરાવદાર નહીં પણ ખાલી ખાલી લાગે છે, અને તેના શરીરના સાંધાના ભાગેા લચી ગયેલા લાગે છે.

• **બુદ્ધિ અને યાદશક્તિનેા લેાપ થાય છે**—બાળવયમાં• જે છેાકરા છેાકરી ભણવામાં ચાલાક અને યાદશક્તિ તથા બુદ્ધિબળમા સતેજ હેાય છે તેઓ હસ્તદેાષની કુટેવમાં પડયા પછી મંદબુદ્ધિના, સ્મરણશક્તિની ઉણપનાં અને બુડથલ જેવાં લાગે છે. તેમને ગમે એટલી માથાકુટ કરીને શીખવવામાં આવે તે છતાં તેઓ શીખેલી

બાબત મગજમાં ઉતારી શકતાં નથી. ભણવામાં અભાવ બતાવે કામકાજમાં સુસ્તી દેખાડે છે, અર્થ વગરના અને કલ્પિત વિચ કર્યા કરે છે જેને પરિણામે શરીરના અવયવો મંદ બને છે, તં સ્તી બગડે છે, ચલનવલન તથા હાલવા ચાલવાના અવયવો નબ કે વાકાચુંકા બને છે અગર તો વાંકીચુંકી ગતિ ધારણ કરે છે. તે સાસારિક રમત ગમતમાં આનંદ આવતો નથી જેથી એવા સંજો અને બનાવોથી ન્હાસતાં ફરે છે અને એકાન્તવાસ સેવે છે. તેમના વહેલું ઉઠી શકાતું નથી, આંખો નીસ્તેજ અને ઉંડી ઉતરે છે અ બીજાં અનેક ચિન્હો માલમ પડે છે જે ચતુર માબાપો કે વાલીઃ ધ્યાન રાખે તો પારખી શકે છે.

અનુભવીઓ શું કહે છે?—હસ્તદોષની કુટેવમાં પડેલાં મા ણસોને પારખી કાઢનારાઓ જણાવે છે કે આવાં માણસોના ચહે ફીક્કા અને લોહીના ભરાવા વગરના હોય છે. આંખો ખાલી, ઉં ગએલી અને અરધી ફાટેલી લાગે છે અને તેના પોપચાં રતાશ પડ રંગનાં હોય છે. હસ્તદોષની કુટેવ લાંબા વખતની હોય છે તો આંખો નીચેના ભાગમાં કાળાશ પકડતું અગર વાદળી રંગને મળતું અ ચંદ્રાકાર કુંડાળું અગર કુંડાળાં માલમ પડશે, તેની આંખો ઉજાગ કરેલી આંખો જેવી લાગશે અને તે ઘસઘસાટ ઉંઘી શકશે નહીં. તે હસવું અરધું જંગલી, અરધું કુદરતી, મુર્ખાઇવાળું અને અર્થ વગર જણાશે અને ખાસ કરીને સ્ત્રીને જોતાં આ વાત સ્પષ્ટ માલમ પડ તેનામાં એકદમ જાગૃતિ આવશે પણ પાછો તરતજ અનિશ્ચિત બની જ કાંઇ કરવા બેસશે તો અરધું કર્યું નકર્યું અને આમતેમ કરી પ મૂકશે. બોલવામાં અચ્ચોક્કસ જણાશે અગર વગર બોલાવ્યે બોલ કરશે અને અર્થ વગરનું કે મુદ્દાવગરનું અરધું સાચું અને અ કલ્પિત બોલશે. સ્હેજ બાબતમાં ઉશ્કેરાઈ જશે અને ગુસ્સો કર કોઈપણ બાબતમાં તાત્કાલિક પાકો નિશ્ચય કરી શકશે નહીં, દૃ બતાવી શકશે નહીં અને આત્મબળ કે પ્રભાવ પાડી શકશે નહીં

ગભરૂ, બ્હીકણુ, અનિશ્ચિત, સૌથી ઉત્તમ શું તેની રાહ જોવાની ટેવવાળો, હમેશાં ઉતાવળીઓ પણ પોતે શું કરે છે તેનાં ભાન કે જ્ઞાનની દરકાર વગરનો માલમ પડશે. ચાલવાની ગતિ માલવગરની, સંકોચાતી, બનાવટી, નકલી, કંટાળો આપનારી, બીજાની સાથે ચાલતાં પાછળ રહી જનારી અને ઠોકર ખાતી કે પગની પાની ઘસાતી હોય એવી માલમ પડશે. તેનો દેખાવ શરમાળ અને તેની રીતભાત ઉંઘણશી જેવી માલમ પડશે અને જાણે તે કોઇ હલકું, ધિક્કારવા જોગ અને અધમ કામ કરતો હોય એવો ભાસ થશે. આ છુપી બુરી ટેવથી તેનું શારીરિક અને માનસિક પુરૂષત્વ ભ્રષ્ટ થયેલું હોવાથી પુરૂષ જાતનું જે ઉમદાપણું અને સતેજપણું હશે તે ભુંસાઈ ગયેલું જણાશે, જનનેન્દ્રિય વાંકા, ટુંકી અને બેડોળ જણાશે અને મનુષ્ય તરીકેનો તેનો આત્મા ભૃષ્ટ થયેલો અને શરીર જુનાં ખંડેર જેવું લાગશે. તુલનાશક્તિ મંદ, ખોટી, ભુલભરેલી, અચોક્કસ અને તમામ પ્રકારની ગાફેલીયતવાળી હશે. તેની મશ્કરીઓ અર્થવગરની અને બંધ બેસે નહીં એવી હશે. કાઈ વાત થતી હશે તો તેનો સાર ગ્રહણ કરવામાં મંદ, બેપરવા અગર ધ્યાનરહિત જણાશે. સમયસૂચકતાની શકિત તદ્દન નાશ પામશે અને તે ઉદાસ, નકામો ખેદ કર્યા કરનાર, જલદી ગભરાઈ જાય તેવો, એકદમ નિરાશ બની જાય તેવો, કોઈ-પણ બાબતના મુદ્દામાં અચોક્કસ હોવાથી તેનું માપ કાઢી શકે નહીં તેવો પોતે કોઈ બાબતનો ઉકેલ કરી શકે નહીં અને બીજાનો દોર્યો દોરાય એટલે પરાધિન માનસિક સ્થિતિનો, દિવસે દિવસે મંદ અને સુસ્ત અને આ બુરી ટેવમાં પડયો ન હોય તો તેનો દેખાવ અને બુદ્ધિ હોવા જાઇએ તેથી વિપરિત દશાવાળો માલમ પડશે. આ બુરી આદતથી શરીર અને આત્માનું ચૈતન્ય નાશ પામે છે.

આ બુરી ટેવમાંથી છુટવાના ઇલાજો—હસ્તદોષની ટેવમાં ફસાયેલા પકડાઈ આવે અગર તેમને પોતાને પોતાની કુટેવનું ભાન થાય તો સૌથી પ્રથમ ઇલાજ એ છે કે ગમે તેમ થાય તોપણ હસ્ત-

દોષ (જનનેન્દ્રિયને હાથમાં પકડીને વિષય સેવનનો બનાવટી સ્વાદ લઇને વીર્ય કાઢી નાખવાની ટેવ) કરવો જ નહીં અગર કરવા દેવો નહીં. ઘણા માણસો આ બુરી ટેવનાં માઠાં પરિણામોથી ચેતી જાય છે અને તે પડતી મૂકે છે પણ ઘણાં માણસો તેની ખરાબી સમજી શકતાં નથી એટલે એક વ્યસન તરીકે તે ચાલુ રાખે છે તેમને આ બુરી ટેવનો ત્યાગ કરતાં બહુ મુશ્કેલી તો પડશે પણ મનને દૃઢ બનાવીને જેમ ઝેર ખવાય નહીં અને સાપ પાસે જવાય નહીં એટલી દૃઢતાથી હસ્તદોષનો ત્યાગ કર્યેજ છુટકો અને આ પ્રમાણે નિશ્ચય કરી તેને અમલમાં મૂક્યા પછી ખોરાક એકદમ હલકો–સાદો–સાત્વિક લેવો. રાત્રે કદિપણ ખાવું નહીં પણ દિવસ છતાં વાળુ કરી લેવું. સવારસાંજ એ વખત જાજરૂ કે જંગલ જઈ મળ ત્યાગ કરી ઠંડા પાણીથી સ્નાન કરવાની ટેવ પાડવી. જે ગામ કે ગામડાંમાં નદી હોય તેના છીછરા પાણીમાં કમરબુડ અરધી કલાક બેસવું. સવારસાંજ સાદી કસરત જે આવડે અને સીજે તે કરવી અગર ફરવા જવું. નોવેલ વાંચવાં નહીં, નાટક સીનેમા જોવાં નહીં, સ્ત્રીઓનો ખ્યાલ કરવો નહીં, ઇન્દ્રિને સ્પર્ષ કરવો નહીં પણ ન્હાતી વખતે સ્વચ્છ કરવી અને આખે શરીરે ખુબ ચોળીને ન્હાવું અને પછી કપડાંવડે શરીરને ખુબ ઘસીને લુછવું. પાકાં તાજાં ફળ, શાકભાજી, છાશ અને ગાયના દુધનો ઉપયોગ કરવો. અરધા ભૂખ્યા રહેવાની ટેવ પાડવી. આ ટેવથી શરૂઆતમાં નબળાઇ અશક્તિ વિગેરે જણાશે પણ થોડા વખતમાં એટલા ઓછા ખોરાકથી તૃપ્તિ–સંતોષ–મળશે અને શરીરનું જોઇએ એવું પોષણ થશે અને શરીર કુદરતી વલણ લેતું થશે. પથારી કઠણ રાખવી અને બને તો એકલી શેતરંજી કે ચટાઈ કે કામળા ઉપર સુઇ રહેવું. ચત્તા નહીં સુતાં ડાબા પડખે સુવું અને પરોઢીયે જાગ્યા કે તરત જ પથારીમાંથી ઉભા થઇ જઇ મળ સૂત્રનો ત્યાગ કરી કામે વળગી જવું અગર કુદરતની શોભા જોવાને ગામ બહાર ફરવા નીકળી જવું અને ઇશ્વરની લીલા અને કુદરતના દેખાવોનું ધ્યાન ધરવું–અવલોકન–કરવું.

પરોઢીએ જાગ્યા પછી પથારીમાં સુઇ રહેવાથી સ્વપ્નાં આવશે અને વીર્યશ્રાવ થઇ જશે કેમકે ઘણે ભાગે વીર્યશ્રાવ પરોઢીએ જ થાય છે માટે વીર્યશ્રાવને તક આપવી જ નહીં. પરોઢીએ મળ મૂત્રના દબાણથી ઇન્દ્રિ જાગૃત રહે છે માટે મળ મૂત્રનો એકદમ ત્યાગ કરવો એટલે કે ઝાડો પેશાબ કરવો અને તે પછી દંતધાવન–દાતણ–કરી ન્હાઇને ફરવા જવું અને ફરવા ન જવાય એવા કારણો કે ઋતુ હોય તો થોડી કસરત કરી ધર્મના ગ્રંથો ૦।।–૦।।। કલાક વાંચી બીજે કામે વળગી જવું. ચા કે કોફી કે બીજાં ગરમ પદાર્થો બિલકુલ પીવા નહીં પણ પાણી કે દુધ પીવાની ટેવ પાડવી. વહેલા સુઇને વહેલા ઉઠવાથી ઘણો જ લાભ થાય છે. ઇન્દ્રીને પંપાળીને વીર્ય કાઢી નાખવાનો વિચાર સરખો પણ કરવો નહીં કે આવવા દેવો નહીં. પણ સારા ઉંચા પ્રૌઢ વિચારોમાં મનને રોકવું અને પોતાના તન મન અને આત્માની ઉન્નત્તિના વિચારો કરવા. ભવિષ્ય માટે ઉંચી મહાત્વાકાંક્ષા રાખી તેમાં પાર ઉતરવા ચિત્તને રોકવું. આ પ્રમાણે વર્તન રાખવાથી તંદુરસ્તી, પુરૂષત્વ અને સુખની પુનઃ પ્રાપ્તિ થશે અને મન અને શરીર પ્રફુલ્લિત બની આત્માની ઉન્નતિ પ્રાપ્ત થશે. મનુષ્ય જન્મનો ફેરો સફળ કરવાને જ દરેક સ્ત્રી પુરૂષનો જન્મ થાય છે અને ઇશ્વરે આપેલી બુદ્ધિનો સદુપયોગ કરવાથી પારકાનું અને પોતાનું કલ્યાણ કરી શકાય છે અને પવિત્ર જીવન ગાળવાથી પરલોક–સ્વર્ગ–પણ પ્રાપ્ત થાય છે. માણસ માત્રે અને હસ્તદોષની કુટેવમાંથી છુટનારે પોતાના મનથી નિશ્ચય કરી લેવો જોઇએ કે " મારી જીંદગીમાં મારી બુદ્ધિ અને શક્તિ વડે હું શું કામને લાયક છું અને તે માટે મારે શું શું કરવું જોઇએ અને તે કરવાને અનેક નિરાશાઓ અને નડતરો નડે તો પણ હિંમત નહીં હારતાં મારે તો મારા અંતિમ હેતુને પહોંચવા–મારી ધારણા પાર પાડવા–પ્રયત્નશિલ રહેવું જોઇએ અને ઉત્સાહથી મારો પ્રયત્ન ચાલુ રાખવો જોઇએ. " એક વખત મન દૃઢ કર્યા પછી તેને ડગમગ થવા દેવું નહીં પણ હમેશાં શાંતિથી

વિચાર કરીને પ્રયત્ન અને ઉદ્યોગ કર્યા કરવો.

આનંદ અને રસપૂર્વક જે યુવાનો પોતાની જાતને સુધારવા દઢાગ્રહી હોય છે તે પોતાની ધારણામાં ફત્તેહ પામે છે અને તેના જેવો આનંદ બીજો એકે નથી. આ જમાનામાં પોતે સુધરી બીજાને સુધારવા જેવું પરમાર્થનું કામ બીજું એકે નથી. આવાં માણસોમાં કુદરતી હિંમત અને ઉત્સાહ વધ્યે જાય છે અને તેમને ઘડપણ પણ જણાતું નથી. લોકોની તંદુરસ્તી, નીતિ રીતી અને વ્યસનો સુધારવા જેવો પુરૂષાર્થ બીજો એકે નથી પણ પ્રથમ પોતે સુધર્યા વગર બીજાને સુધારી શકાયજ નહીં માટે પોતાનું ચારિત્ર્ય નિશ્કલંક અને પવિત્ર રાખી સાદું જીવન ગાળવું. વાંચન, અભ્યાસ અને વિચારોને વ્યવહારમાં મૂકવા પણ તેનો સટ્ટો કરવો નહીં. પોતાની જીંદગીનો અને શરીર તથા મનનો દુરૂપયોગ કર્યો ન હોય તેવા જ માણસો આગેવાન થવાને લાયક છે પણ કુટેવમાંથી છુટેલા અને છુટવા માગનારાઓને તો પોતાની શક્તિ અને લાયકાત મુજબના કાર્યક્ષેત્રો નિશ્ચિત કરવાનાં હોય છે અને આગવાનો અને ચારિત્રશાળી વ્યક્તિઓ જે કરતા હોય છે તેમને ગુરૂ માનીને તેમના સમાગમમા આવવું અને તેઓ જે સિદ્ધાંતો અને આદેશોની હિમાયત કરતા હોય તેમાં રસ લઇને પોતાનું ચારિત્ર્ય અને વિચારો ઘડવા જોઇએ.

માનસિક દઢતા રાખો—હસ્તદોષમાંથી છુટવા ઇચ્છનારે ઉપલા નિયમો પાળી પોતાનું રોજનું કામ એવી રીતે ગોઠવવું કે પોતાનું મન હમેશાં કામમાં ગુંથાયેલું રહે અને ખરાબ વિચારો આવવા ન પામે. ચાલવાની અગર બીજી હરકોઇ જાતની બની શકે એવી કસરત હમેશાં કર્યા કરવી કે જેથી શરીર થાકી જાય અને રાત્રે ઘસઘસાટ ઉંઘ આવે અને સ્વપ્નાં બિલકુલ આવે નહીં. હાથરસનો ખ્યાલસરખો પણ કરવો નહીં એટલે આ બુરી આદત છુટી ગયા પછી શરીર પોતાની અસલ કુદરતી સ્થિતિ ઉપર આવતું જશે.

વીર્યપાત કે વીર્યસ્રાવના ઇલાજો—વીર્યપાત એ માનસિક નબળાઈનું દરદ છે. તે દરદ દવાથી મટતું નથી પણ મન મજબુત અને પવિત્ર રાખવાથી મટે છે. બહુ વીર્યપાત થતો હોય તેણે લગ્ન કરી નાખવાં સલાહકારક છે અને આ પ્રમાણે સ્ત્રીસમાગમથી વીર્યનો વ્યય થશે તે વીર્યપાત કરતાં ઓછો નુકસાનકારક લેખાશે, પણ આવા સંબંધથી જે છોકરા થશે તે નબળાં–પુરૂષાર્થ વગરનાં અગર વાંઝીયાં થશે. વીર્યપાત થઈ જવાથી બુદ્ધિ, બળ અને પુરૂષત્વ ઘટે છે માટે ઉપલા નિયમો પાળી મન મજબુત બનાવવું અને મન મજબુત બનવાથી જ્ઞાનતંતુઓ પણ મજબુત થતા વીર્યપાત થશે નહીં. હસ્તદોષ અગર વીર્યપાત કરનારા માણસો પરણ્યા પછી પરણેલી સ્ત્રીને બરાબર સંતોષ આપી શકતા નથી અને એવા લગ્ન સંબંધથી કદાચ પ્રજા થાય છે તો તે પ્રજા નબળી, માંદી, અલ્પાયુષી અગર માતાના ગર્ભમાંજ નાશ પામનારી હોય છે.

છોકરીઓ અને સ્ત્રીઓને સૂચના—હસ્તદોષ, હાથરસ કે બિનકુદરતી વિષય સેવન કરનાર છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓએ પણ ઉપલા નિયમો પાળવા ઉપરાંત કપડાં ઢીલા પહેરવાં, પોતાના આખા શરીરનું લોહી છુટથી ફરી શકે એવો પોષાક પહેરવો, કમર અને બસ્તી પ્રદેશમાં ઓછાં કપડાં પહેરવા અને ઢીલાં રાખવા. જે છોકરીઓ કે સ્ત્રીઓ કપડાંની ફેશનમાં ફસાયેલી હોય છે તેમનામા કામવાસના વહેલી પ્રદીપ્ત થાય છે. નકલ કે દેખાદેખી કરનારની પણ આવીજ દશા થાય છે. આવી સ્ત્રીઓ બ્રહ્મચર્ય પાળી શકે જ નહીં એટલું જ નહીં પણ પરણેલી હોય છે તો અતિશય વિષય સેવનને ચાહનારી હોય છે.

સામાન્ય સાવચેતી—હસ્તદોષની બુરી આદતમા સપડાયેલાં સ્ત્રી પુરૂષો પ્રજોત્પતિ કરવાના સંજોગોમાં મૂકાય છે ત્યારે તેમનાં માનસિક આંદોલનો અને વીચાર શ્રેણી એવાં ગુંથાયેલા હોય છે કે પોતાની બુરી ટેવનો વારસો પોતાના બાળકોમાં ઉતારે છે માટે આવી બુરી

ટેવમા ફસાયેલાં સ્ત્રી પુરૂષોએ લગ્ન કરતાં પહેલાં ઓછામાં ઓછાં વરસ છ મહીના અગાઉથી આ બુદી ટેવનો ત્યાગ કરવો જોઇએ અને પવિત્ર જીવન ગાળવું જોઇએ. આયાઓ, નોકર ચાકરો અને અજાન માણસો કુમળાં બાળકોની જનનેન્દ્રિયને પંપાળ્યા કરે છે એટલે બાળકને એવી ટેવ પડે છે માટે બારીક અવલોકન અને ચાંપતી દેખરેખથી આ ટેવ છોડાવી દઇ તેવાં બાળકોને સ્વચ્છ રાખી હલકો ખોરાક અને ખુલ્લી હવા આપવાં અને ખુબ રમવા દેવાં. સમજણાં બાળકોને માયાળુ શબ્દોવડે જનનેન્દ્રિયને નહીં ચુંથવાની શિખામણ આપીને તેમના ઉપર દેખરેખ રાખવી. જે માબાપો શરમાતાં હોય અગર મોઢા મોઢ કહી શકતાં ન હોય તેમણે શરીર શાસ્ત્રનું જ્ઞાન ધરાવનારા માણસો, તેવા જ્ઞાનના પુસ્તકો કે નિબંધો મારફતે પોતાનાં બાળકોને સુધારવાં અને ભૂલ્યે ચૂકયે કોઇ બુરી આદતમાં પડે નહીં તેનું જ્ઞાન અને ભાન કરાવવું. જે માબાપો શરમથી કે પોતાનાં અજ્ઞાનથી પોતાના બાળકોને તેમના જનનેન્દ્રિય અવયવોના સદુપયોગ અને દુરૂપયોગ સભ્ય અને સાદી ભાષામાં સમજાવી શકતાં નથી તેઓ તેમને ભારે અન્યાય અને નુકશાન કરે છે.

પ્રકરણ ૨૫ મું.

વાંઝીયાપણું અને નામર્દાઇ–તેનાં કારણો, સારવાર અને સુધારો.

આ પૃથ્વી ઉપર માણસ જાતને ઉત્પન્ન કરવામાં ઇશ્વરે મુકરર કરેલા કાયદાઓમાંનો પહેલો એ હતો કે "તમે ફળદ્રુપ થાઓ અને પ્રજોત્પત્તિ કરો." આ હુકમ–આદેશ–નો કુદરતી અને કાયદેસર ઉપયોગ કરવામાં એટલું બધું સુખ સમાયેલું હતું કે જે સુખની બીજા કશા સાથે સરખામણી થઈ શકે જ નહીં. મનુષ્યની ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને સંપૂર્ણતા આ કાયદાના કાયદેસર રહસ્યમાં સમાયેલી હતી. દૂર થઈ શકે અને દૂર ના થઈ શકે એવાં કારણો દરમીયાન આ પવિત્ર કાયદાનું સંપૂર્ણ પાલન ન કરી શકાય ત્યારે પતિ અને પત્નિના પવિત્ર પ્રેમનું જોડાણ–ઐક્ય–સંપૂર્ણતાને પામતું નથી અને તેના ખરા આશિર્વાદ–સુખ–પ્રાપ્ત થતું નથી અને પરિણામ એ આવે છે કે જીંદગીભરનું દુ:ખ અને અનર્થ–સંતાપ–થયા કરે છે.

હોદ્દે ઉતારેલા–વારસામાં મળેલા–શારીરિક કારણો ન હોય તો અમુક સંજોગોમાં ઘણાખરા બનાવોમાં વાંઝીયાપણું દૂર કરી શકાય છે; આટલું છતાં ઘણીખરી સ્ત્રીઓ એમ માને છે કે અમે તો સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત છીએ અને પોતાને કાંઇને કાંઈ સ્થાનિક વ્યાધિ–દરદ–છે–હોય છે–તેનું તેમને ભાનસરખુંએ હોતું નથી અને તેથી એમ માની બેસે છે કે ઇશ્વરે આપણું નશીબ આવુંજ ઘડ્યું હશે તેથી છોકરાં નહીં થાય. આવી માનિનતાને લીધે તે ઉપર વધુ વિચાર કરતાં નથી. તેઓ જો કોઇ કુશળ વૈદ્ય ડાકટરની સલાહ લે તો, શું મુશ્કેલી છે તે તેઓ તેમને સમજાવી શકે અગર કદાચ દૂર પણ કરી શકે જેને પરિણામે ફળદાયી સુખી જીવન ગાળી શકાય.

સ્ત્રીઓનું વંધ્યત્વ—સ્ત્રીઓનાં વાંઝીઆપણા માટે બે વર્ગ પાડી શકાય—(૧) પરણેલી સ્ત્રી જેને કદિ છોકરાં થયાં ન હોય તે

અને (૨) પરણેલી સ્ત્રી જેને એક બે છોકરાં થયા પછી વધુ ન થતાં હોય તે. ઉમરલાયક અને ગર્ભધારણ કરવાને લાયક થયેલી સ્ત્રીને છોકરાં થવાં જ જોઇએ. શારીરિક કાયદાઓના ભંગથી વાંઝીઆપણુ હોવા વિષે પ્રથમ વાત કરીએઃ--મુખ્ય ખરાબી એ છે કે તરતના પરણેલાં બૈરાં હદ ઉપરાંત પુરૂષ સમાગમ કરે છે અગર કરવા દે છે. નવાં પરણેલાંઓએ સંસારમાં પડતાં પહેલાં પોતાના જનનેન્દ્રિયને લગતા કાયદા જાણવા અને સમજવા જોઇએ. સ્ત્રી પુરૂષો આ બાબત જાણતા હોય તો-મજબુત માણસો અને ખુબસુરત નવોઢાઓ-પરણ્યાં પછી નબળાં, માંદાં, વાંઝીયા અને અકાળ મૃત્યુના સંજોગોમા ઘસડી જનારા માર્ગથી દૂરજ રહે. કાયદો પાળ્યા વગર આંખ મીચીને પાશવવૃત્તિમાં રચ્યાપચ્યા રહીને વારંવાર ગાભણક્રિયા કરે પણ આરામ લે નહીં એટલે હમેશના વિષય ભોગથી અને અતિયોગથી તેઓ જે ઉત્પન્ન કરે છે તેનો નાશ કરે છે અને વધુ વખત આ ક્રિયા ચાલુ રાખે છે તો ગર્ભાશયમા સોજો આવે છે જે જુનો થતાં ગાભણ-ક્રિયા થયા કરે પણ ગર્ભ રહે નહીં અને તેમાથી વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય. આ વસ્તુસ્થિતિ વર્ષોનાં વર્ષો સુધી ચાલુ રહે છે કેમકે નવ પરણીતોને બાળકો ઉત્પન્ન કરવાને બદલે વિષયવાસના તૃપ્ત કરવાની તાલાવેલી વધારે હોય છે અને કોઇ બનાવમાં ગર્ભ રહી જાય છે તો બન્ને જણાં ઘણાં નિરાશ અને નાઉમેદ બની જાય છે કે વળી આ ઉપાધી-બલા-ક્યાંથી આવી અને રંગમાં ભંગ શું કરવા કર્યો ! આવાં માણસોએ સમજી રાખવું જોઇએ કે પુરૂષમાં ઉત્પન્ન થતી અશક્તિ અને સ્ત્રીમાં ઉદ્‌ભવતું વંધ્યત્વ એ બીજું કાંઈ નહીં પણ પોતાના અતિયોગ-કાયદાના ભંગ-ની સજા છે. અતિયોગમાં ગર્ભ રહી જાય છે અને પાછો તેજ વ્યવહાર ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો એકાદ છોકરૂં થયા પછી વધુ છોકરાં થતાં નથી કારણકે પહેલી જ સુવાવડે કમળ કે ગર્ભાશયનો ઓષ્ટ કે ગરદન ફાટી ગયેલ હોય છે કે તરડાઇ ગયેલ હોય છે. આવું થાય છે ત્યારે દરદ સાથે ઋતુ આવે

છે, પ્રદરનો પ્રવાહી પુષ્કળ વહે છે અને ગર્ભાશયને લગતાં બીજાં દરદો લાગુ પડે છે.

ગાભણુ થયેલાં ઇંડાને ધારણ કરવાને ગર્ભસ્થાન લાયક ન હોય તો વંધ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. ગર્ભાશય નબળું પડી જાય છે અને તેના તંતુઓ ઢીલા પડી જાય છે. અતિયોગને પરિણામે પ્રદર થાય છે અને પ્રદરવાળી સ્ત્રીને ગર્ભ રહેતો નથી અને રહે છે તો ટકતો નથી. શોખીન અને કામેચ્છાના હડકવાવાળી સ્ત્રીઓના ગર્ભાશયના મોઢા ઉપર ચાંદાં પડે છે અને તેને પરિણામે વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે. હસ્તદોષ કે બિનકુદરતી સાધનોવડે વિષય સેવન કરનાર સ્ત્રીઓ એ બુરી આદત લાંબો વખત ચાલુ રાખે છે તો તેમનું સ્ત્રીત્વ નાશ પામે છે અને કેટલીકવાર એવું પણ બને છે કે તેવી સ્ત્રીઓને પોતાના પતિથી સંતોષ મળતો નથી પણ પોતાની બુરીઆદત અમલમાં મૂકવાથી સંતોષ પામે છે. આવા બનાવોમાં તો વાંઝીયાપણું કે બાલીજવાપણું અવશ્ય પ્રાપ્ત થાય છે. સ્ત્રી જાત કુદરતી રીતે નાજુક હોય છે તે જ્યારે કુદરતી કાયદા કાનુનોનો ભંગ કરે છે અગર કરવા દે છે તેથી શારીરિક, માનસિક અને નૈતિક અધોગતિ થાય છે અને તેનું ગર્ભસ્થાન સ્થાનિક નબળાઇ અને બીજાં કારણોને લીધે એટલું બધું સ્થાનભ્રષ્ટ થાય છે–ખસી જાય છે–કે તેના ખાડામાં પુરૂષનું વીર્ય દાખલ થઇ શકતું નથી. ગર્ભસ્થાન, મૂત્રમાર્ગ કે મળદ્વાર તરફ, ઢળી જાય છે જેથી વીર્યને ગર્ભાશયમાં જવાનો માર્ગ મળતો નથી. આ સંજોગોમાં દુઃખ દરદ સાથે ઋતુશ્રાવ થાય છે. ઋતુનું લોહી–પ્રવાહી–ગર્ભસ્થાનમાં ભરાઈ રહે છે અને ઓછા વધતા દરદ સાથે બહાર આવે છે અને કેટલીકવાર અસહ્ય પીડા થાય છે, કેમકે તે પદાર્થને બહાર ધકેલવા માટે ગર્ભાશયના સ્નાયુઓને જોર કરવું પડે છે. આવું ગર્ભાષય વીર્યને પોતા તરફ ખેંચવાનું કે ગ્રહણ કરવાનું બળ–શકિત–ખોઇ બેસે છે. ગર્ભાષય આ પ્રમાણે વાંકું વળી જવાથી કે મચકોડાઇ જવાથી ગર્ભ રહેતો નથી એટલે વંધ્યત્વ દશા પ્રાપ્ત થાય છે અને આવા બનાવોમાં ઋતુશ્રાવ

અનિયમિત વખતે થાય છે. ગર્ભસ્થાનમાંથી ગર્ભાષય બહાર નીકળી પડ્યું હોય છે તો પણ વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

ઇલાજો—અતિવિષય સેવન, અકુદરતી સેવન, અને વિષયની અતિશય લાલસાથી વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થયું હોય છે તો કામેચ્છાને કાબુમાં રાખવાના પ્રકરણમાં, બ્રહ્મચર્ય પાળવાના પ્રકરણમાં અને બુદ્ધિ-શાળી અને ચારિત્ર્યવાન પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાના પ્રકરણમાં જણાવેલા નિયમો પાળવાથી અને તેમાંની સૂચનાઓનો અમલ કરવાથી ફાયદો થાય છે. વાંઝણી સ્ત્રીઓ પોતાને સંપૂર્ણ તંદુરસ્ત ભલે માનતી હોય અને પોતાને કાંઈ સ્થાનિક દરદ નથી એવું ભલે ધારતી હોય પણ ઉંડા ઉતરીને વિચારશે કે ખાત્રીલાયક તપાસ કરાવશે તો જરૂર કારણ માલમ પડી આવશે. જો ગર્ભાશય ખસી ગયું હોય તો તેને તેની કુદરતી જગ્યામાં ગોઠવવું–પાછું ધકેલવું અને સ્ત્રી જાતિને લગતાં ખાસ દરદોવાળાં પ્રક-રણમાં બતાવેલા ઉપાયોવડે તેને કુદરતી હાલતમાં લાવવું. સપ્ત બ્રહ્મચર્ય પાળીને પવિત્ર અને સાદું જીવન ગાળવું અને હવે પછી કહેવામાં આવે તે પ્રમાણે વર્તવું તો ગર્ભધારણ કરી શકાશે.

યોનીદ્વારમાં યોનીપટલ (Hymen) નામનું પાતળું પડ હોય છે તે કેટલીક વાર મજબુત અને કઠણ થઇ જાય છે અને આવું બને છે ત્યારે ત્યા માત્ર નાનું બાંકોરૂં હોય છે જેમાંથી ઋતુનો પ્રવાહી નીકળતાં દરદ થાય છે અને કેટલાક બનાવોમા બાંકોરૂં નહીં હોવાથી ઋતુનું પ્રવાહી યોનીમાં, કમળમાં કે ગર્ભા-પયમાં ભરાઇ રહે છે. આવા બનાવોમાં બાહોશ શસ્ત્રવૈદ્ય પાસે ચપ્પુ વડે માર્ગ કરાવવો પડે છે અને તે માર્ગ કરાવતાં–કાપતાં–કાંઈ દરદ થતું નથી અને લોહી પણ નીકળતું નથી માટે તે ક્રિયા માટે જરા પણ ગભરાવાનું નથી. સ્ત્રી પુરૂષના જનનેન્દ્રિય ધર્મો અને તેની રચનાના અજ્ઞાનથી ઘણી ખરાબીઓ થાય છે. યોનીપટલમાં સ્હેજ પણ ખામી હોય છે તો મનમાનતી ક્રિયા થઈ શકતી નથી. ઘણા બનાવોમાં યોનિપટલ તુટયા વગર જનનેન્દ્રિય વ્યાપાર–સમા-

ગમની ક્રિયા-ચાલુ કરવામાં આવે છે પણ ગર્ભ રહેતો નથી. યોનિ-પટલ તુટયા વગર સંસાર વ્યવહાર-સમાગમ-ચાલુ રાખવામાં આવે છે તો થોડા વખત પછી યોનિમાં સોજો આવીને યોનીમાર્ગ સાંકડો થાય છે અગર તેમાં ચીરા પડે છે અને તેથી સમાગમ સહન થઈ શકતો નથી. આવું બને છે ત્યારે ગર્ભ રહેતો નથી માટે વાદળીના ટુકડા કે રૂનાં પોતાં જંતુનાશક બનાવીને યોનિમાર્ગમા મૂકી તેને ધીમે ધીમે પહોળો કરવો. આ કામમાં ઘણો વખત અને સબુરીની જરૂર છે. કાંઈ ઇજા થવાથી યોનિમાર્ગ સંકોચાઈ જાય છે ત્યારે તેનો ઇલાજ કરવો મુશ્કેલ થઈ પડે છે.

ગર્ભ નહીં રહેવાનાં બીજાં કારણો—યોનીમાર્ગમા. ટેકો, ગઠ, અગર કાંઈ બીજી ગ્રંથી જેવું થાય છે, અગર તો ગર્ભાશયની ગરદન કે મોઢામા એવુંજ કાંઇ થાય છે તો ગર્ભ રહેતો નથી. ગર્ભાશયની ગરદનમાં આવું કાઇ થાય છે તે જોવાથી માલમ પડતું નથી તે છતાં ગર્ભાષયમાં વીર્યને જતાં અટકાવે છે. યોનીમાર્ગ કે ગર્ભ દ્વારમાં ગઠ, ગાંઠ કે ગ્રંથી જેવું હોય તો તે ચતુર શસ્ત્રવૈદ્ય પાસે સુધરાવવું અને જો આ ત્રણે બાબતો નાનાં કે સુક્ષ્મ સ્વરૂપમા હશે તો અહાર વીહારમા સંયમ રાખવાથી. તંદુરસ્તીના નિયમો પાળવાથી, તે પ્રદેશોને સ્વચ્છ રાખવાથી કેટલીક વાર ફાયદો થઈ જશે. ગર્ભાષયની ગરદનમાં સોજો ઘણે ભાગે સખ્ત પ્રદરથી થાય છે માટે પ્રદરનું દરદ નાબુદ કરવાથી જ તે સોજો ઉતરે છે અને ગર્ભ રહે છે. કેટલીકવાર ફળવાહીની (Fallopian tubes) ને ઇજા થયેલી હોય છે અને ઘણે ભાગે તેના ઝુમતા વાળા છેડા ઇજા પામેલા હોય છે એટલે તે છેડા અંડાશય-ovary-માંનું સ્ત્રી બીજ-ઇંડું-પકડીને ફળવાહીની મારફતે ગર્ભાષયમાં મોકલી શકતા નથી. કેટલીકવાર ફળવાહીનીઓમાં સોજો હોય છે અગર ખસી ગયેલી હોય છે તો સ્ત્રી બીજ તેમાં થઇને ગર્ભાષયમાં પહોંચતું નથી. અંડાશયો સંકોચાઈ ગયાં હોય કે સુજી ગયાં હોય છે તો તે સ્ત્રી બીજનાં ઈંડાં ઉછેરી

શકતાં નથી અને અંડાશયને ઇડાં ઉત્પન્ન કરવાનું કામ મળતું નથી અગર તો તે કામ તેઓ કરી શકતાં નથી તો અંડાશયો ચીમડાઇને સૂકાઈ જાય છે; વળી ગ્રંથી કે પાણી ભરાવાથી પણ અંડાશયો નકામાં થઈ જાય છે અગર નાશ પામે છે અગર તો અંડાશયમાં પાકેલાં ઇડાંને ફેલોપીયન ટયુબનાં ફુમતાં પકડી લઇ શકતાં નથી તેથી પણ વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

જન્મથીજ ટુંકી યોનિ વાળી સ્ત્રીથી સંપૂર્ણ રીતે પુરૂષ સમાગમ થઇ શકતો નથી અને તેને માટે કોઇ ઈલાજ જ નથી. આવી ટુંકી યોનિ વાળી સ્ત્રી ગર્ભ ધારણ કરી શકે છે પણ તે કયારે કે જ્યારે તે પોતે ઠીંગણી કે નીચાં કાઠાંની હોય છે અને ઠીંગણાં માણસ સાથે પરણેલી હોય છે ત્યારે જ. આ ઉપરથી સમજવાનું એટલું જ કે ઠીંગણી અને નીચા કાઠાંની છોકરીઓ ઉંચા અને કદાવર માણસ સાથે પરણાવવી નહીં. નાની સ્ત્રી મોટા માણસ સાથે સમાગમ કરે છે તો તેને તે ક્રિયામાં ભારે ત્રાસ અને દુઃખ થાય છે અને પરિણામે વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે.

કેટલીક સ્ત્રીઓમાં ગર્ભાશય જ બિલકુલ હોતું નથી પણ આવા બનાવો ભાગ્યેજ બને છે. કેટલીક વાર અંડાશયો ખામીવાળાં હોય છે અગરતો બિલકુલ હોતા જ નથી એટલે સ્ત્રી બીજ–ઇંડું–તૈયાર થતું જ નથી.

નામર્દાઈ—જે સ્ત્રી કે પુરૂષ એકબીજાનો સમાગમ–વિષયભોગ–કરી શકતાં નથી તે નામર્દ હોય છે એટલે કે તેમના જનનેન્દ્રિય અવયવો તે ક્રિયા કરી શકતા નથી. આવી સ્ત્રીમાં સ્ત્રીત્વ કે પુરૂષમાં પુરૂષત્વ હોતું જ નથી. આવાં માણસોએ લગ્ન કરવાંજ નહીં પોતપોતાની જાતનું તત્વ નહીં ધરાવનારાં વાંઝીયાં ગણાય છે, પછી તે સ્ત્રી હોય કે ભલે પુરૂષ હોય. આપણાંમાં વાંઝીયાપણું સ્ત્રીઓને લાગુ પાડવામાં આવે છે અને નામર્દાઇ પુરૂષોને લાગુ પાડવામ આવે છે. પુરૂષની નામર્દાઇ ઘણા પ્રકારની હોય છે. પ્રથમ તો જન-

જેન્દ્રિય જાગૃત થાય જ નહીં, બીજું ઇન્દ્રિ જાગૃત થાય પણ સ્ત્રી-સમાગમ કરી શકે નહીં, ત્રીજું ઇન્દ્રિ જાગૃત થાય પણ સ્ત્રી પાસે જતાં મંદ પડી જાય અને સમાગમ કરી શકે નહીં, ચોથું જાગૃત ઇન્દ્રિવડે સમાગમ કરે પણ અલ્પ સમયમાં સ્ખલન-વીર્યપાત-થઇ જાય, પાંચમું ઇન્દ્રિ તો જાગૃત થાય પણ તે માણસમાં વીર્ય બિલકુલ નહીં હોવાથી સ્ત્રી સમાગમ કરવા છતાં વીર્ય પડે નહીં.

હાથેકરીને વહોરી લેવામાં આવતી નામર્દાઇ—હસ્તદોષ અગર અતિષય સ્ત્રી સમાગમ વડે વીર્યનો નાશ કરીને વીર્ય સંબંધી દેવાળું કાઢેલું હોય તેવા પુરૂષો નામર્દ બની જાય છે. તેમનું શરીર એટલું અશક્ત અને તકલાદી બની જાય છે કે નવું વીર્ય તૈયાર થતું નથી અગર તો તૈયાર થવાનો અવકાશ જ મળતો નથી. આવા માણસે ઓછામાં ઓછું એકાદ વર્ષ બ્રહ્મચર્ય પાળવું એટલે તે મૂળ સ્થિતિ ઉપર આવશે અને એ પ્રમાણે મૂળ સ્થિતિએ આવ્યા પછી હદમાં રહીને નિયમસર અને કરકસરથી વીર્યનો વ્યય કરવો. પરણ્યા પછી હદ ઉપરાંત વિષય સેવન કરવાથી પાછલી જીંદગીમાં નામર્દાઇ પ્રાપ્ત થાય છે. માનસિક ચિંતા અગર મગજશક્તિ ઉપર હદ ઉપરાંતનો બોજો-કામ-પડયું હોય તો તે કારણથી અમુક વખત સુધી ક્ષણીક નામર્દાઇ આવે છે પણ મગજને આરામ મળ્યા પછી પાછું પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત થાય છે.

હસ્તદોષ અને નામર્દાઇ—હસ્તદોષની કુટેવથી તો નામર્દાઇ આવે છેજ કેમકે જનનેન્દ્રિયની નસો ઢીલી પડી જાય છે અને બિનકુદરતી રીતે વીર્ય પાડી નાખવાથી મગજને ધક્કા લાગવાથી વીર્યોત્પાદક તંતુઓ અને જંતુઓ ક્ષીણ બની જાય છે અને પોતાનું કામ બરાબર કરી શકતાં નથી. હસ્તદોષવાળાઓ વીર્યનો પાત કરતી વખતે કાલ્પનિક આનંદ મેળવે છે અને પછી તેના ક્ષણીક સ્વાદના ગુલામ બને છે અને આ બુરી લતમાં એટલા બધા ઉંડા સરી પડે છે કે જે સંકલ્પ અને ભાવનાથી આ દુષ્ટ અને અઘોર કૃત્ય કરે છે

તે ભાવના પણ નાશ પામે છે અને નામર્દાઈ પ્રાપ્ત થાય છે. હસ્તદોષમાં સપડાયેલાઓ શરૂઆતમાં સ્ત્રીસમાગમનાં કરતાં પણ વધારે આનંદ મેળવે છે (હસ્તદોષ કરનારી સ્ત્રીઓની પણ આજ દશા થાય છે) અને કેટલાક મુર્ખાઓ અમુક સ્ત્રી કે સ્ત્રીઓનો સંકલ્પ–ખ્યાલ–કરે છે કે તરતજ તેની જનનેન્દ્રિય જાગૃત થાય છે અને તેજ વખતે હસ્તદોષ વડે વીર્ય પાડી નાખે છે. આ બુરી ટેવ વધતી જાય છે એટલે હસ્તદોષ કર્યા વગર જ માત્ર સંકલ્પ આવતાં જ કે સ્ત્રીને જોતાંજ તેનું વીર્ય કે વીર્યને બનાવનારો કાચો પ્રવાહી ઝરી જાય છે એટલે દરજ્જે તેના જ્ઞાનતંતુઓ અને જનનેન્દ્રિયની નસો ઢીલી પડી જાય છે અને મગજ નબળું પડી જાય છે. આટલે દરજ્જે પહોંચ્યા પછી પણ બુરી આદતવાળા ચેતતા નથી અને ઘોડાને ચાબુક મારીને પરાણે દોડાવે તેમ જનનેન્દ્રિયને પંપાળીને કે બીજા કોઈ ઈલાજો અજમાવીને પરાણે જાગૃત કરીને તેને નીચોવી નાખીને નિર્માલ્ય બનાવી નામર્દ બની જાય છે.* અજ્ઞાન અને બેપરવા મા

* હસ્તદોષ, અકુદરતી રીતે કરેલી કામેચ્છાની તૃપ્તિ, વારસામાં ઉતરેલી નબળાઈ વિગેરે કારણોથી થતા વીર્યસ્રાવ અને વીર્યપાતના અને જનનેન્દ્રિયની શિથિળતાના હજારો કાગળો **"વૈદ્યકલ્પતરૂ"** માસિકના મેનેજર તરીકેની મારી ૩૦ વર્ષની કારકીર્દીમાં મારા વાંચવામાં આવેલા અને સેંકડો વૃતાંતો મોઢામોઢ સાંભળેલા તે બધાનો સાર એ હતો કે કાચી ઉમરમાં દેખાદેખી, ખરાબસંગત અને ભ્રષ્ટ વાતાવરણથી અમે હસ્તદોષ કર્યો છે અને હવે અમો એક અગર બીજા સ્વરૂપમાં નામર્દ બની ગયા છીએ અને આ બુરી ટેવ દરમ્યાન અમારાં લગ્ન થયાં હોવાથી અમારી હાલત નામોશીભરી, શરમ ભરેલી અને દયા ઉપજાવનારી થઈ પડી છે માટે કોઈ રસ્તો બતાવો! કેટલાક તો શરમના માર્યા આપઘાત કરવા સુધી તૈયાર થયેલા હતા. આ બધાને અમે બ્રહ્મચર્યના કાયદાના સિદ્ધાંતો સમજાવેલાં તે તેમને ગળે **નહીં** ઉતરતાં શક્તિની ટોનિક દવાઓના હવાતીયાં મારવા લાગ્યા **અને**

આપો, તમારા છોકરા આટલે દરજ્જે ન પહોંચે, તેની પાકી ચોવટ રાખજો અને પહોંચી ગયા હોય તો પરણાવતા પહેલાં તેને સુધારજો અને નવું વીર્ય તૈયાર થતા સુધી બ્રહ્મચર્ય પળાવી તેનું પુરૂષત્વ પુનઃ પ્રાપ્ત કરાવજો અને નહીં કરાવો તો તમારા પુત્રની અને પુત્ર વધુની બુરી અને દયામણી દશા થઈ પડશે. આ બુરી ટેવમાંથી છોડાવવા અગર છુટવા ઇચ્છનારે હસ્તદોષવાળા પ્રકરણમાં છેવટના પાનાંઓ ઉપર સૂચવેલા કુદરતી ઇલાજો અને માનસિક સંયમો અજમાવવા અને પાળવા.

કેટલાંક પરચુરણ કારણો—કેટલાક પવિત્ર અને વિદ્વાન માણસોને કામવાસના જાગૃત થતી જ નથી. સ્ત્રીને પરણવાને કે સ્ત્રી સાથે રહેવાને પણ ઇચ્છિતા નથી. આવી ઉચ્ચ કોટીના મહાત્માઓ જુજ કે ગણ્યાગાંઠ્યા હોય છે અને તેઓ આખી જીંદગી બ્રહ્મચર્યાવસ્થામાં ગાળે છે. આવા માણસો નામર્દ નહીં પણ ખરામર્દ હોય છે પણ તેઓનું મન બીજી બાબતો અને સાધનાઓમાં એટલું બધું ગુંથાયેલું હોય છે કે તેમને સાંસારિક વાસનાઓ કે ભોગ-વિલાસનું ભાન પણ હોતું નથી અને હોય છે તો તેને તુચ્છ ગણી તેને ધિક્કારે છે. આવા સ્વભાવની કોઈ કોઇ સ્ત્રીઓ પણ હોય છે

છાપાઓમા આવતી લલચાવનારી જાહેર ખબરો વાંચીને જે આવી તે દવાઓ વિગેરે છુપા અવયવને લગાવીને અને ગોળીઓ વિગેરે ખાઇને પૈસે ટકે અને શારીરિક સંપત્તિમાં પાયમાલ થયેલા જોયા છે. લોકોને તાત્કાલિક લાભ જોઇએ છે પણ કરેલા કર્મોના પ્રાયશ્ચિત રૂપે બ્રહ્મચર્ય પાળ્યા વગર અને આહારવિહારમાં સંયમ રાખ્યા વગર કાયમનો લાભ મળતો જ નથી અને તેથી નબળાઇની ફરીયાદો વૈદ્યો અને દાક્તરોને કાને હરહમેશ ચાલુ આવ્યા કરે છે તે નજરે જોઇએ છીએ અને કાને સાંભળીએ છીએ, અને એટલા માટેજ આ પુસ્તકમા ઠેકાણે ઠેકાણે સાદી અને સભ્ય ભાષામાં આ બાબત બનતો પ્રયત્ન કર્યો છે. J. S. T.

અને તેને જો ભોગજોગે સ્ત્રી પ્રત્યેના અભાવવાળો પુરૂષ–પતિ–મળ્યો કે જે તેના પ્રત્યે દિલસોજ હોય નહીં, ઠંડો અને બેપરવા હોય તથા બ્હીકણ હોય તો બન્ને પક્ષનું પુરૂષત્વ હોવા છતાં વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે. કેટલાક મુરખા અને ભોટ પુરૂષો પરણ્યા પછી પ્રથમ પ્રયાસમાં નિષ્ફળ ઉતરે છે તો ફરી પ્રયત્ન કરવાનું સાહસ ખેડતા નથી અને હિંમત કરતા નથી અને કેટલાક બેવકુફના સરદાર એવા પણ હોય છે કે તેઓ પોતાની સ્ત્રીને સારી રીતે ચહાય છે પણ તેણીને ઇજા થશે એવી ભાવનાથી તેની સાથે સમાગમ કરતા નથી. આવા સ્ત્રી પુરૂષના અનેક ભેદ હોય છે અને વળી એક બીજાથી વિપરિત અને વિરૂદ્ધ ભેદ પણ હોય છે.

કેટલાક પુરૂષોની વૃષણની થેલીઓ નીચે નહીં ઉતરવાથી તેમનામાં અર્ધી કે થોડીક નામર્દાઇ–અશક્તિ–માલમ પડે છે. આવા માણસો સ્ત્રી સમાગમ કરે છે પણ તેમનું વીર્ય બહાર આવી શકતું નથી એટલે ગર્ભ રહેતો નથી. આમાં પણ કેટલાક અપવાદો છે પણ તે જુજ છે.

સારણ ગાંઠ, અંતરગળ, વધરાવળ વિગેરે દરદો વાળા પુરૂષો સ્ત્રીસમાગમ કરી શકતા નથી. કેટલાક પુરૂષોની વૃષણ અને જનનેન્દ્રિય વચ્ચેની વીર્યવાહીની નસ–Varicocele બહુ લાંબી થઇ જવાથી કે અવ્યવસ્થિત થઇ જવાથી નડતર રૂપ થાય છે અને વીર્યને બહાર આવવાને કે ઇન્દ્રિને જાગૃત થવાને મુશ્કેલી નડે છે. કાચ્છો–લંગોટ–મારવાથી, ઠંડા પાણીમાં બેસવાથી અને હલકો સાદો ખોરાક લેવાથી આ ખામી સુધરે છે.

પુરૂષોના મૂત્ર માર્ગમાં સોજો હોવાથી નબળાઇ આવે છે. આવા માણસો સ્ત્રીસમાગમ કરે છે તે પછી વીર્ય ઝરે છે અગર તો મૂત્ર નળીમાં પાછું ઠેલાય છે, માટે આ સોજો ઉતારવાના ઇલાજો લેવા. બાલીજવાથી અગર ચરબી વધી જવાથી પુરૂષોમાં નાર્મદાઈ–નબળાઈ–આવે છે. સ્ત્રીઓ બાલીજવાથી કે ચરબીવાળી હોવાથી

વાંઝણી રહે છે. આવાં માણુસોએ ચરબી ઉત્પન્ન કરે એવા ખોરાક વાપરવા નહીં પણ તદ્દન સાદામાં સાદો ખોરાક વાપરવો, ખુબ ચામડી મસળીને ન્હાવું, રોજ પુરતી કસરત કરવી અને સંપૂર્ણ બ્રહ્મચર્ય પાળવું. જેમ જીવન વધારે સાદું તેમ પ્રજોત્પાદક શક્તિ વધારે મજબુત હોય છે. સાદો ખોરાક પચી શકે તેમ તેની કુદરતી હાલતમાં ખાવો. ખુબ યાદ રાખવું કે જીવવા માટે ખાવું પણ ખાવા માટે જીવવું નહી. હમેશાં તંદુરસ્તી અને શક્તિને બંધબેસતી કસરત લેવી અને ખુલ્લી હવા તથા સૂર્યના પ્રકાશમાં જેમ બને તેમ વધારે રહેવું. વારંવાર ન્હાવું અને ખુબ ચોળીને ન્હાવું તથા ઘસીને ચામડી સુકી કરવી. સુંવાળી પથારી કે ઓશિકાં વાપરવાં નહીં, નિયમસર સુઇ જવું, બ્રહ્મચર્ય પાળી પવિત્ર અને પ્રેમી જીવન ગાળવું અને આ પ્રમાણે વર્તવાથી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો ઇશ્વરી હુકમ–આદેશ–પાર પડશે.

જનનેન્દ્રિયનાં માંસના નાના નાના રેસાઓમાં ઇન્દ્રીને જાગૃત કરવાની શક્તિ ન હોય તો પણ નામર્દાઇ પ્રાપ્ત થાય છે. કેટલાકની આવી નસો ધીમી જાગૃતી લાવે છે, બિલકુલ લાવી શકતી નથી, અપૂર્ણ અથવા અનિયમિત જાગૃતિ લાવે છે. જાગૃતિ આવે છે તો વીર્ય–સ્ખલન–પતન થતું નથી કેમકે મૂત્રમાર્ગ બંધ થઈ ગયો હોય છે અગર કાંઇ અટકાવ થઇ ગયો હોય છે; અગર ત્યાં સોજો આવ્યો હોય છે કે બીજી નડતર હોય છે; ઇન્દ્રિના ફૂલની ચામડી–ઘુમટો–ફૂલને ઢાંકી દેતો હોય છે તો વીર્ય બહાર આવી શકતું નથી અગર-તો મૂત્રમાર્ગ કે મૂત્રનળીમાં પથરી હોય છે કે કાંઈ બીજું દરદ હોય છે તો ત્યાં વીર્ય અટકી રહે છે અને વારસામાં ઉતરેલી કે બીજી રીતે ચાંદી પરમો થયાં હોય છે તો વીર્ય સ્ખલનની કુદરતી ગતિને રૂંધે છે, અગર રોકે છે, અગરતો વીર્યને બહાર જવા દેવાની શક્તિ ઇન્દ્રિમાં હોતી નથી.

સ્ત્રી પુરૂષના જાતિ સ્વભાવ, ગુણદોષ વિગેરેથી વાંઝીયાપણું રહે છે એમ કેટલાક આધુનિક શારીર શાસ્ત્રજ્ઞો માને છે અને કહે છે કે

આવાં જોડાણથી પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે તો તે વહેલી મરણ પામે છે. આ સિદ્ધાંત મતભેદ વાળો છે. મળતાપણા સ્વભાવથી વાંઝીયાપણું પ્રાપ્ત થાય છે અગર તો અલ્પાયુષી પ્રજા જન્મે છે એ સિદ્ધાંત પણ ખોટો છે. તંદુરસ્ત સ્ત્રીપુરૂષના જોડાણને સ્વભાવ, પ્રકૃતિ કે ગુણદોષ સાથે ઝાઝી લેવાદેવા હોતી નથી. તેઓ ભલે એકસરખા કે ભિન્ન ભિન્ન પ્રકૃતિનાં હોય તો પણ તેઓ તંદુરસ્ત પ્રજોત્પત્તિ કરી શકે છે. બ્રહ્મચર્ય પાળનારાં સ્ત્રીપુરૂષ ગમે તેવી ભિન્ન કે એકસરખી પ્રકૃતિનાં હોય તોપણ તેઓ શારીરિક અને માનસિક તંદુરસ્તી સાચવી જાણતાં હોય છે તો આ પુસ્તકમા જણાવ્યા પ્રમાણે વર્તવાથી સારી, સુંદર અને સદાચારી મજબુત પ્રજા ઉત્પન્ન કરી શકે છે.

પ્રકરણ ૨૬ મું.

સ્ત્રીઓના હક.

આખી દુનિયામાં અનેક બાબતો માટેનો ચોતરફનો વિકાસ થઇ રહ્યો છે અને જમાનો આગળ વધ્યે જાય છે અને નવાનવા કાયદા તથા ધારા ધોરણો ઘડાતા જાય છે અને માણસ જાતના સાંસારિક અને નૈતિક સુત્રો અને ગૃહરાજ્યો જમાના અને કાળના પ્રવાહ સાથે પરિવર્તન થયા કરે છે. પ્રાચીન કાળની ગુલામગીરી અને અધોગતિમાથી સ્ત્રીઓ ઉચ્ચગતિ પ્રાપ્ત કરતી થઇ છે. પોતાના માલિકના તરંગ અને સ્વચ્છંદને આધિન થઇને દુરૂપયોગ, ગેરવર્તણુક, હવસની તૃપ્તિનું રમકડું, પશુવૃત્તિ ભોગવવાનું સાધન, પુરૂષની ખાલી મગરૂરી, પુરૂષને હાથે સાટે પાટે જવું કે વેચાવું વિગેરે અધમ અવસ્થામાંથી સ્ત્રીઓનો ઉદ્ધાર થયો છે. તેમને વિચાર અને કર્તવ્યનું છુટાપણું મળવા લાગ્યું છે અને પોતાના દેહ અને મીલકત માટે પુરૂષોના જેવા જ સરખા હક મળવા લાગ્યા છે.

જુના વિચારવાળા, સ્વાર્થ વૃત્તિવાળા, બિનકેળવાયલા અને

માણુસ જાતના સુધારા વધારાને ધિક્કારનારા, જણાવે છે, અને દાવો કરે છે કે સ્ત્રીઓ તો ઉપર જણાવેલી છુટ માગતી નથી અને તેવી છુટને લાયક પણ નથી તો પછી તેમને એવી છુટ આપવાથી તેમનામાંથી સ્ત્રીત્વનો નાશ થશે અને ઇશ્વરે તેમને જે કાર્ય અને હેતુ માટે સરજી છે તે કાર્ય અને હેતુ નાશ પામશે. આ માન્યતા વ્યવહારૂ નથી કેમકે જમાનાને અનુસરીને અને સ્ત્રીઓને બંધબેસતું અને છાજતું છુટાપણું તેઓ માગે તો તે આપવું જોઇએ અને ભોગવવા દેવું જોઇએ. આ પૃથ્વી ઉપર ઇશ્વરના નીચામાં નીચાથી તે ઉંચામાંઉંચા હરકોઈ પ્રતિનિધિને પોતાની પાત્રતા પ્રમાણે છુટાપણું અને સુખ ભોગવવાનો હક છે અને તે હક ભોગવવા દેવામા આવે તો સ્ત્રીઓ પોતાનું કાર્યક્ષેત્ર જોગવી અને ભોગવી શકે. ઘર કાર્યથી માંડીને ધારાસભા સુધી, કુટુંબની સંભાળથી માંડીને પ્રજાના હમેશા ચડતા જવાના નિર્માણને કાબુમાં રાખવા સુધી અને યુવાનોના મનને કેળવવાથી માંડીને મોક્ષમાર્ગનો ઉપદેશ કરવા સુધીના કાર્યો પોતાના ક્ષેત્રમા રહીને સ્ત્રીઓ કરી શકે.

ગુલામી અવસ્થામાંથી વહેમની ઉત્પત્તિ થાય છે અને પછી ધીમે ધીમે નામર્દાઈ, નબળાઈ, અધોગતિ અને નર્કની પ્રાપ્તિ થાય છે. છુટાપણું મળવાથી વિચાર અને કર્તવ્યનું છુટાપણું પ્રાપ્ત થાય છે મનનું બળ વધે છે, સંકલ્પબળ દૃઢ થાય છે, શરીર અને આત્મા સંપૂર્ણ બને છે અને એ બધાને પરિણામે કાંતિ, આનંદ અને સ્વર્ગ સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે.

જે સ્ત્રીઓ જડબુદ્ધિની છે અને એકસરખા હકને જેએ ઇચ્છતી નથી અગર તે હકની સામે થાય છે અને પોતે કોણ છે અને સંસારમાં પોતાની પદવી અને સ્થાન શું છે તેનું જેમને ભાન પણ નથી તેઓ પોતે શું કરે છે તેનું પણ ભાન કે જ્ઞાન હોય નથી. આવી સ્ત્રીઓની પુરૂષો ખુશામત કરતા હોય છે, વખાણ કરતા હોય છે, તો પછી તેઓ એમ માને છે કે હવે આપણને બીજા

કશાંની જરૂર જ નથી. આવી સ્ત્રીઓ ઇશ્વિર પ્રત્યેની પોતાની ફરજ અદા કરી શકતી નથી અને ઇશ્વિરના—કુદરતના—સોનેરી કાનુનોનો સદુપયોગ કરી શકતી નથી.

પુરૂષો માત્ર સમજે અને ઉંડા ઉતરે તો તેમને માલમ પડશે કે સ્ત્રીઓને અજ્ઞાન કે અંધકાર—પડદા—માં રાખવાથી આપણે આગળ વધી શકવાના નથી અને પરમ પુરૂષત્વ પ્રાપ્ત કરી શકવાના નથી. આટલું સમજાયા પછી પુરૂષો સ્ત્રીઓને પોતાના જેટલું છુટાપણું આપવાને એક કલાક પણ ખોટી થશે નહી એટલુંજ નહીં પણ તેવા છુટાપણાને અંગે કેવા મહાન અને કીર્તિવંત લાભો રહેલા છે તે સમજાવશે અને કેળવશે.

સ્ત્રીઓ પ્રજાની છે તેમ પુરૂષો પણ પ્રજાના છે; સ્ત્રીઓ કુટુંબની છે તેમ પુરૂષો પણ કુટુંબના છે. એક સ્ત્રીને—માતાને—ગુલામગીરી કે અંધકારમાં રાખો તો અજ્ઞાન વડે તેની અધોગતિ થશે અને તેના સંસ્કાર તેમના પુત્રો—ભવિષ્યની પ્રજા—માં ઉતરશે. એક સ્ત્રીને—માતાને—છુટાપણું આપો તો ઉમદા અને ચળકતાં ભવિષ્યનાં ચિન્હો જણાશે અને તેની છાપ તેનાં છોકરાંઓ ઉપર પડશે. ઉત્તમ સંતતિ ઉત્પન્ન કરવા વિષે આ પુસ્તકમાં જે જે કહેવામાં આવ્યું છે તેની ખરી વસ્તુસ્થિતિ સમજશે. ચતુર અને સંસ્કારી માતા પોતાનાં બાળકોમાં કેવા ઉમદા સંસ્કારો રેડે છે તે સમજી શકાય તેમ છે. સદાચારી અને સમજુ માતાના છોકરાં સત્યવાદી, પવિત્ર અને ઉદાર દીલનાં થશે. છુટાપણાથી સ્ત્રીઓ ચારિત્રશાળી અને પુરૂષો બહાદુર થાય છે અને તેમ થવાથી પ્રજાનો ઉદ્ધાર થાય છે અને નાત જાત અને વર્ણના વિક્ષેપો ટળી જાય છે અને આલોક તથા પરલોકમાં ઉત્તમ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે.

સ્ત્રીઓનો કાર્ય પ્રદેશ—સ્ત્રીઓને સૈાથી પહેલો પ્રશ્ન એ થશે કે "આપણી પુત્રીઓ માટે આપણે શું કરવું?" હિંદુ સંસારની માતાઓ તો જવાબ દેશે કે તેમને પરણાવી દેવી એટલે આપણે

છુટયાં. હિંદુ અને હિંદી સંસાર આમ જ ચાલ્યો જાય છે. છોકરીઓને નિશાળે મોકલવામાં આવે છે પણ ત્યાં તેમને મળતું થોડું અક્ષરજ્ઞાન સિવાયનું બીજું જ્ઞાન સંસાર વ્યવહારને ઉપયોગી હોતું નથી. થોડુંઘણું ભણ્યા પછી છોકરીઓ આળસુ જીંદગી ગાળે છે. યૂરોપ અને અમેરીકાના કેટલાક ભાગોમાં પુરૂષો કરતાં સ્ત્રીઓની સંખ્યા વધારે હોવાથી કેટલીક સ્ત્રીઓને અવિવાહિત-કુંવારી-જીંદગી ગાળવી પડેછે તેથી આવી સ્ત્રીઓ-છોકરીઓ-ને કાંતો પરાધિન જીંદગી ગાળવી પડેછે અગરતો દરજીનો, શિક્ષકનો, ટાઇપરાઈટીંગનો, પરિચારિકાનો અગર એવો કોઇ ધંધોઉદ્યોગ કે નોકરી કરવી પડે છે અને તેમાં પણ હરીફાઇ હોવાથી તેમને ગુજરાનપુરતું મળતું નથી. હિંદમા તો કુંવારી જીંદગી ગાળી શકાતી જ નથી અને બાળલગ્ન તથા વૃદ્ધ લગ્નથી વિધવાઓ વધી પડે છે અને જે કોમોમાં પુનર્લગ્નનો રિવાજ છે ત્યાં પુનર્લગ્ન થાય છે પણ કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતેજ પુનર્લગ્ન ઇચ્છતી નથી અને તેવી સ્ત્રીઓ પાસે ગુજરાનનું સાધન સંપત્તિ હોય છે તો આળસુ જીંદગી ગાળી જીવન પુરૂં કરે છે અને ગુજરાનનું સાધન નહીં ધરાવતી સ્ત્રીઓ મહેનત મજુરી અને બીજું ત્રીજું કરી જીંદગી ગાળે છે. ગામડામાં સ્ત્રીઓ તથા છોકરીઓને ખેતીની મોસમમાં અને કપાસનાં કાલાં ફોલવાની મોસમમાં પુશ્કળ કામ મળે છે અને ગામડાંનું જીવન સાદું અને બિનખર્ચાળુ હોવાથી કેટલીક સ્ત્રીઓ પોતાનું એક વર્ષનું ખર્ચ આવી મોસમમાં જાત મહેનત વડે પેદા કરી લે છે. હિંદુસ્થાનનું વાતાવરણ અને સંસ્કારો ઉત્તમ કોટીના હોય તો સ્ત્રીઓ માટે ખેતીનું ઓછું કામ, હીસાબી કામ, બેન્કમાં ખબર અંતર કે પુછપરછનું •કામ, વિમા કંપનીઓનું કામ, સેવા સમાજનું કામ, માદગીમાં માવજત કરવાનું કામ વિગેરે ઓછી મહેનત વાળાં કામો સારાં છે.

સ્ત્રી કે પુરૂષને વ્યવહારૂ જ્ઞાન મળ્યા વગર કોઈ પણ કામ કરી શકે જ નહીં. તરવાનું શિખવા પહેલાં પાણીમાં જવુંજ જોઇએ તે પ્રમાણે જે કાર્ય માટે પોતાની લાયકાત કે રૂચી હોય તે કામને

લગતી વ્યવહારૂ તાલીમ તો લેવીજ જોઇએ. આવી વ્યવહારૂ તાલીમ વડે મોટાં શહેરોમાં કેટલેક સ્થળે સ્ત્રીઓ દુધ દહીંની દુકાનો ચલાવે છે, ગાંધીયાણું અને બીજી ચીજોના વ્યાપાર કરી શકે છે. અમદાવાદના ત્રણ દરવાજા બહારની કેટલીક આવી દુકાનો સ્ત્રીઓજ ચલાવે છે. બીજાં શહેરો કે જ્યાં એઝલ પડદાનો રિવાજ નથી ત્યાં સ્ત્રીઓ આવાં કામોમાં રોકાયેલી રહે છે. બ્રહ્મદેશ, સીયામ, જાપાન વિગેરે દેશોમાં વ્યાપાર અને દુકાનદારી સ્ત્રીઓજ ચલાવે છે. વાત એ છે કે પુરૂષોની પેઠે સ્ત્રીઓને પણ વ્યવહારૂ જ્ઞાન અને અનુભવ મળ્યો હોય તો તેઓ પુરૂષોના જેટલું જ કામ કાજ કે ધંધો કરી શકે છે. તવંગર માબાપોના છોકરાં જે બાપીકી મુડી કે મીલકત ઉપર તાગડધીનાં કરનારાં હોય છે તેઓની હાલત આપણે નજરે જોઇએ છીએ. તેઓ આળસુ અને મોજશોખી બની જાય છે અને કોઈ પણ જાતનો ઉત્સાહ ધરાવતાં નથી.

ઉપર જે કહ્યું છે તેનો ભાવાર્થ એવો નથી કે પુરૂષોની માફક સ્ત્રીઓને પણ પુરૂષોના જેવું જ શિક્ષણ આપવું અને પુરૂષોના જેવી જ તૈયાર કરવી પણ કહેવાની મતલબ એટલી જ છે કે સ્ત્રી અને પુરૂષને તેમની જાતિને બંધબેસતી અને ભવિષ્યમા ઉપયોગી થાય એવી કેળવણી આપવી-મળવી-જોઇએ, એટલેકે પુરૂષો જેમ પોતાના કામ ધંધા કરે છે તેમ સ્ત્રીઓ પણ પોતાને બંધબેસતાં કાર્યો કરી ઉદ્યોગી અને માથે આવી પડે તો ગુજરાન ચલાવવા જેવી જીંદગી ગુજારી શકે. રેંટીયાની હાલની પ્રવૃત્તિ ઠીક છે પણ સાંચાકામ આગળ રેંટીયાની ગણના ઓછી છે. સાંચા બંધ થઈ એકલા રેંટીયાનો જ ઉદ્યોગ સ્થપાય તો જ સ્ત્રીઓ રેંટીયા ઉપર ગુજરો કરી શકે પણ સાંચા બંધ થવાની વાત જ સંભવિત નથી. સ્ત્રી શું કરી શકે અને શું ન કરી શકે તે તો માત્ર અજમાયશ કે તક આપવાથી નિશ્ચિત થાય. ખોટા સિદ્ધાંતો ઠસાવીને કે સ્ત્રીઓથી કાંઈજ બની શકે નહીં એવી ભાવના ફેલાવવાથી તો કશું બનેજ નહીં. જમાનો પલટાયો છે અને

પલટાતો જાય તેમ જમાનાને બંધબેસતી જીંદગી ગાળતાં શિખવું જોઇએ. સ્ત્રીઓનો સાંસારિક દરજ્જો સુધરવા લાગ્યો છે. સ્ત્રીઓ શિક્ષિકા, પરિચારિકા, સમાજસેવિકા તો થવા લાગી છે, દાક્તરો પણ થઈ છે. બુદ્ધિચાતુર્યના ધંધાનું શિક્ષણ મળે તો તેઓ તેવાં કાર્યો પણ કરી શકે. છોકરીઓને ઢીંગલી કે રમકડાંની માફક ઉછેરવાને બદલે આપબળ અને સ્વતંત્રતાના રાહ ઉપર લઇ જવામાં આવે તો તેની બુદ્ધિ અને વર્તનશૈલી–ચારિત્ર્ય–મજબુત થાય અને તેમનો કાર્ય પ્રદેશ વિસ્તૃત થાય. એમ કહેવામાં આવે છે કે સ્ત્રીઓ–છોકરીઓ–ને અમુક લાઇન કે ધંધા ઉદ્યોગનું શિક્ષણ આપશો તો તેઓ ઘર–સંસારના કામ માટે નકામી થઈ પડશે પણ અત્યારના જમાનામાં આ માન્યતા ટકી શકે એવી નથી.

સ્કુલોમાં અને શાળા પાઠશાળાઓમાં મળતાં શિક્ષણ કરતાં ઘર આગળ કે બીજી રીતે સ્ત્રીઓને વ્યવહારૂ શિક્ષણ મળે તેજ કાર્યસાધક શિક્ષણ છે. માતાઓને બંધબેસતું ઔદ્યોગિક કે ધંધાને લગતું શિક્ષણ મળ્યું હોય છે તો જ પોતાના છોકરાંને તેઓ જીંદગીમાં ફત્તેહમંદ ઉતરનારાં બનાવી શકે છે. દયાની ભગીની બ્હેન ફ્લોરેન્સ **નાઇટીંગેલ** જણાવે છે કે "મેં ઘણું થકવી નાખનારૂં કામ કર્યું છે, મારી આખી જીંદગીમા મને કશો રસ નહોતો, કુદરતી રીતે હું શરમાળ હતી તો પણ મેં ઇશ્વર ઉપર આધાર રાખીને કોઇ પણ કામની ના પાડી નથી અને તેજ મારે માટે પુરતું છે. મને કોઇ ખાસ બક્ષીસ કે બદલો મળ્યો જ નથી અને હું કોઈ પણ યુવાન બાઇને શુદ્ધ નિષ્ઠાથી ખાત્રી આપું છું કે જો તે માત્ર ચાલવાનો પ્રયત્ન કરશે તો તરત જ ધારેલે માર્ગે દોડવાને પણ શક્તિવાન થશે. પહેલાં તો ચાલતાં શિખવું જોઇએ અને તે પછી જ્યારે તે દોડે ત્યારે બહુજ ધિરજ રાખીને દોડવું. ઘણાંખરા માણસો ચાલવાનું–કાર્ય કરવાનું જ–શિખતા નથી. તમામ સ્ત્રીઓને મારી ભલામણ છે કે તમો જે કામ કરવા ધારતાં હો તે કામ માટે વ્યવહારૂ શિક્ષણ લઇને લાયક બનો. લાયકાત મેળવ્યા વગર કાંઈ પણ કરવાની મહત્વા-

કાંક્ષા રાખશો જ નહીં. તમે એક બાબત સંપૂર્ણ રીતે જાણ્યા પછીજ તે બીજાને શિખવવા પ્રયત્ન કરજો, તે પહેલાં નહીં. બહુજ ખંતીલાં અને મહેનતુ રહેજો. કદાચ પુરૂષનું કાર્ય કરવા ફરજ પડે તો સ્ત્રીના હક આગળ ધરશો જ નહીં. કામકાજના નિયમોને તાબે થજો એટલે તમો જરૂર ફત્તેહ મેળવશો. અપૂર્ણ, તરંગી અને અસ્થિર બનવાથી કદિ પણ ફત્તેહ મળતી નથી. એક વખતે ખરે માર્ગે ચાલ્યા તો તેનો છેડો આવવાનો–ધાર્યો હેતુ પાર પડવાનો. કામ કરો, ખંત રાખો, સબુરી પકડો એટલે ધીમે ધીમે ફત્તેહનો માર્ગ નજીક આવશે. ''

છુટા છેડા–તલ્લાક—લગ્ન એ સ્ત્રી પુરૂષનું પવિત્ર જોડાણ છે. મનુષ્ય જન્મ સફળ ક્યારે થાય કે જ્યારે સ્ત્રી પુરૂષ પોતે સંપૂર્ણ લાયક થાય, બીજાને લાયક બનાવવા મહેનત કરે અને પોતે કરેલાં સારાં કામો વડે સુખ મેળવે. સંપૂર્ણ લાયકાત અને સુખ મેળવવા માટે સ્ત્રી પુરૂષે લગ્ન કરવાં જોઇએ. આ જમાનામાં લગ્નની પવિત્ર ભાવના લુપ્ત થવા માંડી છે. છળ કપટ, ખુશામત, કાવા દાવા અને દબાણ વધતાં જાય છે અને આવી રીતે લાકડે માંકડાં વળગાડી દીધેલાં જોડાં સુખી થતાં જ નથી. કેટલાક બનાવોમાં છુટા છેડા અગર તલ્લાક થાય છે. પરિણામે અપવિત્રપણું પ્રાપ્ત થાય છે, અનીતિ વધે છે અને જીવન બરબાદ જાય છે. ઘણાંખરાં અજ્ઞાન માણસો લગ્ન એટલે વિષય વાસનાની તૃપ્તિ જ સમજે છે. આ ખરાબીથી શારીરિક પાયમાલી થાય છે અને દુનિયાંના સારાં કામો થઈ શકતાં નથી. ધર્મ ગુરૂઓ, આચાર્યો, સંબંધીઓ અને માબાપોએ છોકરા છોકરીનાં કે પુખ્ત ઉમરનાં સ્ત્રી પુરૂષના લગ્ન સંબંધ બાંધતાં પહેલાં પરસ્પરની લાયકાત–માનસિક અને શારીરિક–નું બારીક અવલોકન કર્યા પછી જ તેમને લગ્નની પવિત્ર ગાંઠવડે એકત્ર કરવાં. લગ્ન પછી શાન્તિ, પવિત્ર આનંદ, પરમ સુખ, અસ્ખલિત પ્રેમ, ઉત્સાહ, સ્વચ્છતા અને મનુષ્ય જન્મનું સાર્થક ભોગવી જાણે તેજ સુખી જીવન ગાળી શકે.

પ્રકરણ ૨૭ મું.

શારીરિક અને માનસિક સ્વચ્છતા.

શરીર સ્વચ્છ રહેવાથી મન પ્રફુલ્લિત રહે છે અને પ્રફુલ્લિત મન વડે આલોક તથા પરલોકનું સુખ પ્રાપ્ત થાય છે. શરીર સ્વચ્છ રાખવાને માણસો ન્હાય છે અને ન્હાવા માટે ઘણી રીતો અને રીવાજો છે. થોડું પાણી લઇ કપડાં કે શરીર પલળ્યાં ન પલળ્યાં અને પાણી ઢોળી નાંખ્યું, નદીમાં કે તળાવમાં જઈ બેસીને ઉઠી નીકળ્યા, પાણીના નળ નીચે બેઠા અને પાણી ઢોળ્યા કર્યું એ કાંઇ ન્હાયા ન કહેવાય, એતો માત્ર શરીર કે વસ્ત્રો પલાળ્યાં ગણાય. ન્હાવાની ક્રિયા એવી રીતે થવી જોઇએ કે આખું શરીર ચોળવામાં—મસળવામા—આવે, શરીરની ચામડીનાં છીદ્રો ખુલ્લાં થાય અને ન્હાયા પછી શરીર હળવું હળવું લાગે અને ઉત્સાહ વધે. ન્હાવાના ઘણા પ્રકારો છે જેમાંના કેટલાક નીચે આપ્યા છે:—

ટુવાલ અગર વાદળી વડે ન્હાવું—જાડો ટુવાલ, ખાદીનો ટુકડો, વાદળી અને કાંઈ ન મળે તો હરકોઇ કપડાંનો ટુકડો પાણમા બોળીને તે વડે આખા શરીરની ચામડી જલદીથી ઘસી નાખવી. મતલબ કે ખુબ ચોળીને ન્હાવું. હાથ વડે શરીર મસળી શકાય પણ કપડાંનો ડુચો હોય તો ચામડી વધારે સાફ થાય. આ પ્રમાણે પ્રકૃતિને અનુકુળ ગરમ કે ઠંડા પાણી વડે આખા શરીરની ચામડી સાફ થયા પછી કોરા ટુવાલ કે જાડા સુકા કપડાંના કકડા વડે શરીર લુછીને કોરૂં કરવું. ન્હાવાની અને શરીર લુછવાની ક્રિયા ઠંડો પવન ન લાગે તેવે સ્થળે કરવી. ન્હાવાની ખાસ ઓરડીની સગવડ હોયતો વધારે સારૂં. ગરમ ઋતુમાં કુવા, નદી કે તળાવની ખુલ્લી જગ્યામા ન્હાવાથી વધારે લાભ થાય છે. ન્હાઇને શરીર લુછી નાખ્યા પછી આખા શરીરને હાથ વડે મસળવું એટલે લોહી ફરવાની ક્રિયા ઝડપ-

વાળી થશે અને શરીરમાં ઉત્સાહ–સ્ફુર્તિ–આવશે. ચામડી સ્વચ્છ રાખવા અને શરીરને પવિત્ર બનાવવા આ પ્રમાણે હમેશાં ન્હાવું.

સૂર્યસ્નાન અને વાયુસ્નાન—ખુલ્લી અને સ્વચ્છ ઋતુમા દિવસના વખતમાં આ સ્નાન કરી શકાય. લગભગ નગ્ન અવસ્થામાં એટલે ગુહ્યભાગોને ઢાંકીને આખા શરીર ઉપર સૂર્યનાં કીરણો પડે તેમ સુઈ રહેવું કે ઉભા રહેવું. જેમને ટેવ પડી ન હોય તેમણે શરૂઆતમાં પાંચથી દસ મીનિટ સુધી આ પ્રમાણે કરવું અને પછી ધીમે ધીમે અરધા કલાક સુધી સૂર્યના કીરણો સહન કરવાને ટેવાઇ જવું. આવા સૂર્યસ્નાનથી જીવન તત્વ વધે છે અને તેની ખાત્રી અવારનવાર અજમાયશ લેવાથી થશે.

કટીસ્નાન—Hip or Sits Bath. આને માટે જસદની ધાતુનાં ટબ નાના મોટા કદનાં તૈયાર મળે છે. આ ટબમાં પાછલા કુલા અને આગલો નાભી પ્રદેશ નીચેનો ભાગ ડૂબે એટલું શરીરની પ્રકૃતિને અનુકુળ ગરમ અગર ઠંડુ પાણી ભરવું, પછી તે પાણીમાં ૧૫ થી ૩૦ મીનીટ બેસીને પાણીમાં ડુબેલા ભાગને કપડા કે હાથ વડે મસળવા–ચોળવા–અને વખત થઇ રહ્યા પછી બહાર નીકળતા આખા શરીરે ન્હાવાની જરૂર કે ઇચ્છા હોય તો બીજા સ્વચ્છ મરજી મુજબના ગરમ કે ઠંડા પાણી વડે આખા શરીરે ચોળીને ન્હાઈ લેવું. આ કટીસ્નાનથી મૂત્રાશય અને મળાશયના અવયવો અંદરથી અને બહારથી સ્વચ્છ થાય છે અને ઝાડો પેશાબ ખુલાસેથી આવે છે.

ભીનાં કપડાંમાં લપેટાવું—અમુક કારણસર કેટલીક ઇસ્પીતાલોમાં ભીનાં કપડાંમા થોડો વખત દરદીને માથું બહાર રાખીને લપેટી દેવામાં આવે છે. જરૂરીઆત મુજબ કપડાં ઠંડાં કે ગરમ પાણીમાં ભીનાં કરેલાં હોય છે. દરદીની પથારી ન પલળે તેટલા માટે પથારી ઉપર મીણતું–લેધરકલોથ–કે મેકીન્ટોશ બીછાવવામાં–પાથરવામાં આવે છે. ભીનાં કપડાંમાં દરદીને નગ્નાવસ્થામા લપેટવામાં આવે છે અને શરીરની ગરમી જાળવવા ધાબળા, ફલાલીન વિગેરે હાજર–તૈયાર–

રાખવામાં આવે છે. ઠંડા પાણીમાં વીંટાળેલા દરદીના પગ કે શરીર ઠંડા પડે તો ગરમ પાણીથી ભરેલા શીશાઓ-બાટલીઓ-પગને અડકાડવામાં આવે છે અને માથું ચડે કે દુઃખે તો કપાળ ઉપર ઠંડા પાણીનાં પોતાં મૂકવામાં આવે છે. આ ભીનાં કપડાંનો લપેટ જરૂરીયાત પ્રમાણે ૦।।। થી ૧ કલાક સુધી રાખવામા આવે છે અને લપેટ લઈ લીધા પછી ભીના ટુવાલ કે વાદળી વડે શરીર સાફ કરી કોરા કકડા વડે લુછી નાખવામા આવે છે.

ભીના પાટા—જરૂરીયાત પ્રમાણે ગરમ કે ઠંડા પાણીમાં પલાળીને નીચોવેલો ટુવાલ જેવાં કપડાં પેડુના પ્રદેશ ઉપર અગર તેની ફરતાં વીંટવામાં આવે છે અને જરૂર પડે તો વારંવાર તે વીટાને પલાળવામાં આવે છે અગર બદલવામાં આવે છે. વૈદ્યક સારવાર નીચે આ ક્રિયા થાય છે.

ગુદા વાટે પાણી ચડાવવું—ગુદાદ્વારનું આનરડું સાફ કરવા માટે નવશેકું-કોકરવરણું-પાણી એનીમામાં ભરીને રબરની નળી વડે ચડાવવામાં આવે છે અને તે પાણી દરદી સહન કરે એટલા પ્રમાણમાં ૨ થી ૪ રતલ સુધી પણ ચડાવી શકાય છે. ચડાવેલું પાણી પાછું કાઢી નાખતાં તે સાથે મળ વિગેરે નીકળી આવે છે. આ પ્રમાણે કરવાથી અંદરનું દરદ ઓછું થાય છે અને કચરો નીકળી જાય છે. થોડા પ્રમાણમાં ચડાવેલું ઠંડું પાણી ઉપરના કરતાં ઉલટી ક્રિયા કરે છે એટલે કે બહુ ઝાડાને અટકાવી આંતરડાને સંકોચી મજબુત બનાવે છે. સ્ત્રીઓના જનનેન્દ્રિયનાં દરદોમાં આ પ્રમાણે ગરમ કે ઠંડુ પાણી ચડાવવામાં આવે છે. ગરમ પાણી બગાડને કાઢી નાખે છે. ઠંડુ પાણી વધુપડતા શ્રાવને કે લોહીના ધસારાને અટકાવે છે.

સામાન્ય સૂચનાઓ—જમ્યા પછી તરતજ કદિ પણ ન્હાવું નહીં. પણ ખાધેલું પચી ગયા પછી કે હોજરી ખાલી થયા પછી ન્હાવું. ન્હાવાનું પાણી હલકું અને સ્વચ્છ અને ન્હાવાની ઓરડી કે જગ્યા શરીરની અને હવાની ઉષ્ણતાને અનુકુળ હોવાં જોઇએ. નબળા

કે થાકેલાં જેવાં શરીરવાળાએ ન્હાવું નહીં. ન્હાયા પછી શરીર કોરૂં કરીને પાંચ મીનીટ સુધી હાથ વડે શરીર મસળવું. યાદ રાખવું કે ખાવાપીવામાં ધ્યાન નહીં રાખવાથી, ઘટતી અને જોઇતી કસરત નહીં કરવાથી, થાક્યા પછી આરામ નહીં લેવાથી અને ખુલ્લી હવાનો લાભ નહીં મળવાથી એકલા ન્હાવાથી કે સ્નાનથી તંદુરસ્તીને જોઇતો લાભ મળતો નથી.

પ્રકરણ ૨૮ મું.

ઉંટવૈદો, દવાઓ અને પેટંટ મેડીસીન્સ.

હરકોઇ દરદથી પીડાતા દર્દીઓએ સારા કેળવાએલા દરેલ અને અનુભવી વયોવૃદ્ધ વૈદ્ય ડૉક્ટર સિવાય બીજા કોઇની દવા કરવી નહીં. અત્યારના ધાંધલીયા જમાનામા જાહેર ખબરો વડે પૈસા કઢાવી લેનારાઓનો અને ઉટવૈદોનો ટોટો નથી. વહાણું વાય છે અને રોજ નવી નવી દવાઓ ભભકાદાર નામ સાથે બહાર પડતી જાય છે અને તેનાં અતિશયોક્તિવાળાં વર્ણનો વાંચીને સાજા માણસો પણ પોતે માંદા હોવાની ભ્રમણાંમાં પડી જાય છે અને જાહેરખબરીયા દવાઓની જાળમા ફસાઇને તન, મન અને ધનથી ખુવાર થાય છે. જાહેરખબરીયાઓનો મોટો ભાગ આ સુધરેલા જમાનામાં શ્રાપ સમાન છે. ઘણીખરી જાહેર ખબરો યુક્તિથી પાથરેલી જાળ હોય છે અને તે જાળમાં સપડાનારા પોતાના પૈસા સાથે તંદુરસ્તીની પણ પાયમાલી કરે છે. કેટલાક તો બનાવટી સર્ટીફીકેટો પ્રકટ કરવાને પણ અચકાતા નથી, ખોટી ડીગ્રીઓ પોતાના નામ સાથે જોડી દેતાં શરમાતા નથી અને પોતાના પંજામાં આવી પડેલા દરદીનું દર્દ સારૂં કરી દેવાનું વચન આપવાનું બેધડક જુઠાણું ચલાવવામાં પાછા હઠતા નથી. ભોળા અને મુર્ખા માણસોને તેઓ અગડમ બગડમ

સમજાવી, ખુશામત કરી, દંભમાં આંજી, યુક્તિવાળું વાક્ચાતુર્ય સંભળાવી અને બીજી અનેક યુક્તિઓવડે પૈસા એાકાવી લેછે.

સારો અને સલામત રસ્તો તો એ છે કે નાની ઉમરના અને યુવાન માણસો માંદા પડે તો તેમણે પોતાના માબાપ કહે તેની અગર પોતાના કુટુંબના ખાસ વૈદ્ય દાક્તરની દવા લેવી પણ કોઇ દૂરના જાહેરખબરીયાની કે નજીકના ઉંટવૈદ્યની દવા લેવી જ નહીં. મા બાપની શિખામણ કે સલાહ લીધા વગર કેટલાક યુવાનો અજાણ્યા માણસોની દવા લઇને અનેક રીતે ખુવાર થઈ જાય છે. ઘરનો કે કુટુંબનો વૈદ્ય દાક્તર સારો હોય છે તો સારી સલાહ આપી દરદ મટાડી શકે છે. કેટલાંક દર્દો એવાં હોય છે કે જે જાહેર કરતાં શરમ આવે તેવાં દર્દો માટે યુવાનો ઉંટવૈદ્યોનો આશ્રય લે છે પણ આવા યુવાનોએ ખાત્રી રાખવી કે સારો દાક્તર તેની આવી બાબતો કદિ પણ બહાર પાડશે નહીં માટે તેનો આશ્રય લઇ તેની દવા અને સલાહ લેવી જોઇએ. ઉંટવૈદ્ય કે લેભાગુ ડાકટરની જાળમાં કદિ પણ ફસાતા નહીં કેમકે તેઓ કપટ, દગો, ખુશામત વિગેરેથી તમારા પૈસા પડાવી લેશે અને કેટલાક બનાવોમાં તો દરદ હશે તેના કરતા વધારી મુકશે, અરે એટલું જ નહીં પણ તમોને ન્હાની ઉમરમા મારી પણ નાખશે.

દવાઓને બદલે કુદરત ઉપર આધાર રાખો—હાલના જમાનામાં શરીર સંરક્ષણના ઘોર અજ્ઞાનથી માણસો એમ જ સમજી બેઠાં છે કે માંદા પડીએ એટલે વૈદ્ય દાક્તર સાજા કરશે. માણસોની અજ્ઞાનતા એટલે સુધી છે કે પોતે શું ખાવું અને કેવી રીતે વર્તવું તે માટે પણ વૈદ્ય દાક્તરની સલાહ લે છે તો જ સમજી શકે છે. કુદરત તો ફરમાવે છે કે દવાઓ કોઈ પણ સ્વરૂપમાં, કોઈ પણ સંજોગોમાં, કોઈ પણ પ્રમાણમાં, કોઈ પણ નામની અને બનાવટની વાપરવી તે શ્રાપ સમાન છે. દવા કે પેટંટ મેડીસીન લેવાથી માણસ સારો-સાજો થાય છે એ માન્યતા જ ભુલભરેલી છે. ખરી વાત

એ છે કે જે કારણથી સાજો માણસ માંદો પડે છે તે કારણોનો ઈલાજ કરવાથી માંદો માણસ સાજો થાય છે. દુનિયામાંથી કરોડો માણસો પોતાની અરધી ઉમર થતાં પહેલાં જ મરણ પામે છે અને જે માંદા માણસો જીવે છે તે દવાથી નહીં પણ કુદરતની સહાયતાથી જીવે છે. સાધારણ માણસો તો એમ માની લે છે કે વૈદ્ય ડાકટર આપણને સાજા કરે છે અને જીવાડે છે પણ ખરી વસ્તુસ્થિતિ એ છે કે તેઓ દવા આપતાં પહેલાં તમોને કેટલાક કુદરતી નિયમો પાળવાનું અને ખોરાક તથા રહેણીકરણીમાં ફેરફાર કરવાનું સમજાવે છે–ફરમાવે છે અને તેથી જ ફાયદો થાય છે. દવાઓ તો નિમિત્ત માત્ર છે.

પ્રકરણ ૨૯ મું.

પરણેલું સુખી જીવન કેમ ગાળવું ?

આ પુસ્તકમાં જણાવ્યા મુજબ જે સ્ત્રીપુરૂષ પતિપત્નિ તરીકે જીવન ગાળતાં હોય તેમને માટે તો આ પ્રકરણ નકામું છે કેમકે તેઓ સુખી, આનંદી અને પ્રેમી જીવન ગાળે છે પણ દુર્ભાગ્યે જે જોડાં માત્ર શરીર સંબંધથી જ જોડાયેલા હોય તેવાં લાખો જોડાં એક અગર બીજા સ્વરૂપમાં પરસ્પર પ્રતિકુળ જીવન ગાળે છે અને આવાં પરણેલાં પણ એક બીજાને બંધબેસે નહીં એવાં માનસિક કજોડાં આ પ્રકરણમાં જણાવેલાં કેટલાંક સૂત્રો પાળે તો તેમની કેટલીક હાડમારીઓ સંપૂર્ણ રીતે નહીં તો મોટે ભાગે તો ઓછી થશે અને પરણેલી જીંદગી સુખી બનાવી શકશે.

સ્ત્રી અને પુરૂષનાં જોડાં કેવી રીતે ગોઠવાય છે ?—સ્ત્રી પુરૂષના એટલે ખરૂં કહીએ તો છોકરા છોકરીના લગ્ન અને પસંદગી મોટે ભાગે સ્વાર્થ કે ગૂઢ ઈરાદાપૂર્વક કરવામાં આવે છે અને આવાં લાકડે માંકડું વળગાડી દીધા જેવાં જોડાં સમજ્યે કે વગરસમજ્યે

રયા પછી—પોતપોતામાં રહેલી વિષય લોલુપતા તૃપ્ત કર્યા પછી—
ાંના એક પસંદ કરતાં ન હોય અગર ઇચ્છતાં ન હોય એવી
ક્ષણ રીતભાત, ટેવો અને વર્તણૂક એક બીજા તરફ બતાવે છે
ે વખત જતાં તેઓ એક બીજાને પ્રતિકુળ થતાં લાગે છે અને
: બીજાનાં મન દુઃખ્યા કરે છે. આવાં માનસિક અને શારીરિક
ડાંનો આ દુનિયામાં કોઈ સુમાર નથી,

પડયું પાનું સુધારી લે—આપણા સંસાર વ્યવહારમાં એવો
દેશ આપવામાં આવે છે કે ભાઇઓ અને બ્હેનો "પડયો પનારો
ારી લ્યો—નભાવી લ્યો." અંગ્રેજીમા કહેવત છે કે "જેનો અંત
આવે તેને સુધારી લેવું જોઈએ." આ કહેવતને અનુસરીને પ્રથ-
ા જેઓ સુખી અને પ્રેમી જીવન ઇચ્છતાં હોય તેમણે તો સંયમ
ી બ્રહ્મચર્ય પાળવું. બ્રહ્મચર્યના પાલનથી પરણેલું જીવન વધારે
ી બનાવી શકાય છે. પ્રથમ તો આ સલાહ હસવા જેવી લાગશે
તેના પાલનથી અને તે અમલમાં મૂકવાથી તેનું રહસ્ય સમજાશે.
ા પતિ યથાસ્થિત અને નિમકહલાલ બ્રહ્મચર્ય—મન—વચન અને
થી પાળે તો ઉંચા સંસ્કારો પ્રાપ્ત થાય અને દુઃખ મટી સુખ
ા લાગે. ચારિત્ર્યવાન અને પવિત્ર જીવન એજ ખરૂં અને પ્રેમી
ન છે કેમકે વિષય તૃપ્તિ અને કામેચ્છા બન્નેના આત્માને ઓત-
—એકાકાર બનતા અટકાવે છે. માતૃપદ પવિત્રમાં પવિત્ર ભાવના
અને એ ભાવના પત્નિમાં જાગૃત થાય અને તેને માટે પત્નિ લાયક
પોતાની તૈયારી બતાવે ત્યારે જ પતિએ ગર્ભાધાનની ક્રિયા કરવી.
ને વિષયતૃપ્તિનું સાધન કે રમકડું ગણવાની ભાવના પુરૂષે કાઢી
નાખવી જોઇએ. સ્ત્રી પોતે જ માતા બનવાની પોતાની લાયકાત
તૈયારી બતાવે ત્યારે જ પતિએ "ઋતુદાન"—ગર્ભાધાન કરવું
આર્ય સંસ્કૃતિ વિશુદ્ધ પ્રેમને તાદશ્ય કરે છે. અત્યારે આ વસ્તુ-
તે પ્રચલિત હોય તો પરણેલી સ્ત્રી જાતના હૃદય ઉપરના અત્યા-
મોટાં, કાળાં ઘનઘોર વાદળાં વીખરાઇ જાય અને સ્ત્રીઓના સ્ત્રી

ત્વના હક અને કાયદા વધારે માનની દૃષ્ટિથી જોવાતા થાય. સ્ત્રી પત્નિ બન્યા પછી તે પોતાનું તન અને મન પોતાના પતિને સોંપવા બંધાયેલી છે પણ પુરૂષને પોતાના તન અને મન માટે જેટલું સ્વાતંત્ર્ય છે એટલું અરે એથી પણ વધારે સ્વાતંત્ર્ય પત્નિને માનપૂર્વક મળવું જોઇએ. માતૃપદ મેળવવા અને ધારણ કરવાની પત્નિની ઇચ્છા સંતોષવા પતિનો સમાગમ થવો અને તે સિવાય નહીં તેજ ખરૂં બ્રહ્મચર્ય છે અને એવા બ્રહ્મચર્યનું પાલન પતિ પત્નિના આત્માનું ઐક્ય કરનારૂં છે. બન્નેના પવિત્ર આત્માના સંમિશ્રણથી જ નવો આત્મા ઉદ્દભવે છે. પણ અફસોસ ! આ જગતમાં સત્ય, નીતિ અને ધાર્મિકપણું સઘળે વ્યાપી રહે એવો જમાનો જ ક્યાં છે ? સુધારકો, લેખકો અને વક્તાઓના અનેક તરેહના પ્રયાસો છતાં સ્ત્રીઓને તો સહન કરવાનું જ રહ્યું છે !

બ્રહ્મચર્ય કેમ પાળવું ?—પતિ પત્નિ એવો નિશ્ચય કરે કે આપણે પવિત્ર, વિશુદ્ધ અને બ્રહ્મચર્યનું પાલન કરનારૂં જીવન ગાળવું છે તો તેઓ પોતાના બન્નેના આત્માને જરૂર એકત્ર કરી શકવાનાં. બ્રહ્મચર્યના પાલન માટે પ્રથમ જરૂરી બાબત પ્રતિપત્નિએ જૂદીજૂદી પથારીમાં સુવું તે છે. કુદરતનો કાનુંન એવો છે કે બે અગર વધારે માણસો એક જ પથારીમાં સાથે સુવે તો એક બીજાના સ્પર્શથી નબળો માણસ મજબુત માણસના શરીરમાંની શક્તિ ખેંચી લે છે જેથી મજબુત માણસની ચેતના શક્તિ ઓછી થાય છે જેને પરિણામે મજબુત માણસ ચીડીઓ, રીસાળ, કંકાસી અને એવી અનેક જાતની પ્રકૃતિવાળો નીવડે છે. આટલાં કારણથી છોકરાંઓને સાથે કદિપણ સુવાડવાં નહીં અગર તેને મોટા માણસ સાથે એક જ પથારીમાં સુવાડવાં નહીં. પુરૂષે પુરૂષ સાથે અને સ્ત્રીએ સ્ત્રી સાથે એક જ પથારીમાં સુવું નહીં. જે પતિ પત્નિ પવિત્ર અને પ્રેમી જીવન ગાળતાં હોય તેમણે પણ એક જ પથારીમાં સુવું નહીં.

ખરી હકીકત જણાવી ભૂલની કબુલાત કરી માફી માગો—

પત્નિને એમ માલમ પડે કે તેનો પતિ તેના ઉપર અત્યાચાર કરે છે અગર જાસ્તી ગુજારે છે તો તે વિષેની ફરીયાદો કોઇ "ઘણા વ્હાલા મિત્ર" ને નહીં જણાવતાં ખરી હકીકત પોતાના પતિને જ જણાવવી અને ૧૦ માં થી ૯ પતિને તરતજ ભાન થશે કે હું મારી પત્નિ ઉપર જાસ્તીપણું ગુજારી તેને દુઃખ દરદ ઉત્પન્ન કરૂં છું અને આ પ્રમાણે ભાન થયા પછી તે અતિષયપણું બંધ કરશે. આવી બાબતો સ્ત્રી પોતાના ધણીને સ્પષ્ટ સ્વરૂપમા જણાવે નહીં ત્યાં સુધી ધણીને પોતાની ધણીયાણીની હાડમારી અને દુ:ખનો ખ્યાલ સરખો પણ હોતો નથી. માણસ માત્રમાં ભૂલો, અપૂર્ણતાઓ અને કાળી બાજુઓ હોય છે. કોઇમાં વધારે તો કોઇમા ઓછી હોય છે અને કાળજી રાખી પ્રયત્ન કરવાથી તે સુધારી શકાય છે. આવી કેટલીક ખામીઓ ઘણા બનાવોમાં એટલી બધી પ્રચંડ અને પ્રત્યક્ષ હોય છે કે તેને લીધે તે વ્યક્તિ–માણસ–નો આત્મા ભૃષ્ટ થઇને અધોગતિ પામે છે. વાદવિવાદ કરવો, હઠ પકડી રાખવી, મતભેદ રાખવો, એકાએક ગુસ્સે થઈ જવું એ વિગેરે ઝીણી ઝીણી ભૂલો–કુટેવો–આત્માની અપૂર્ણતાનો દારૂગોળો છે માટે આ કુટેવોમાંથી મુક્ત થવા પતિ પત્નિએ ચીવટ રાખવી. નવાઇસરખું તો એ છે કે માણસ જાતના મોટા ભાગમા અને ખાસ કરીને સ્ત્રી જાતિમા નાની નજીવી બાબતો, ક્ષુદ્ર જેવી મુશ્કેલીઓ, અને જરા સરખા દુ:ખ એટલો બધો ઉંડો ઘા કરે છે અને એટલો બધો લાંબો કાળ ચાલે છે કે જેને પરિણામે મોટા અનર્થો નીપજે છે. પરણેલું જીવન દુઃખી બનાવનારૂં દૂરનું કે નજીકનું કારણ ઉભું થાય કે તરતજ તે કારણના કર્તાએ પોતાની ભૂલની પૂરેપૂરી અને ખુલ્લા દીલની કબૂલાત કરી દેવી. આમ કરવાનું કેટલાકને બહુ આકરૂં–મુશ્કેલ–લાગે છે અને ખાસ કરીને પુરૂષ વર્ગના મોટા ભાગમાં તેમ બને છે પણ સામા પક્ષને શાંત કરવા અને સંતોષવા માટે પોતાના કાર્યની કબુલાત કરવી જ જોઇએ અને તેજ ખરો માર્ગ છે માટે ખુલ્લા દીલે કબુલ કરો અને ફરીથી એવું નહીં

કરવાનો પ્રયત્ન કરવાનું વચન આપો. માણસ જાતનો તારણહાર–મૂક્તિ આપનાર–જણાવે છે કે "ન્હાના મોટા વાંક તો આવવાનાજ પણ–પરમેશ્વરને અને સામા પક્ષને–વચમાં રાખીને એકદમ ખુલ્લા દીલે કબુલ કરી દેવાથી મૂક્તિ મળે છે." આ નાની સરખી આજ્ઞાનું પાલન નહીં કરવાથી સ્ત્રી અને પુરૂષ વચ્ચેનું મન ઉતરી જાય છે. અણબનાવ થાય છે એટલું જ નહીં પણ ઘણીવાર સગાંઓ, મિત્રો અને પડોશીઓ વચ્ચે પણ આવું બને છે.

સ્ત્રીનો સ્નેહ કેમ ટકાવી રાખવો?—પુરૂષે પોતાના કુટુંબના પવિત્ર અને સત્ય રખેવાળ બનવું અને ડહાપણ, સદ્‌ગુણ અને માનના ઈશ્વરી જવાહીરો વડે પોતાને અંકિત રાખવા હમેશાં કાળજી રાખવી; પોતાની પત્નિની ભૂલો પ્રત્યે માયાળુપણે વર્તી ફરીથી તેવી ભૂલો નહીં થવા દેવા નમ્ર ઉપદેશ દેવો, તેણીના સદ્‌ગુણોની કદર પીછાનવી, તેણીની મુશીબતો અને મુશ્કેલીઓ માટે દિલસોજીથી વર્તવું, તેણીની ઉચ્ચ મહત્વાકાંક્ષાઓને પોષણ આપવા અંત:કરણથી મદદ કરવી, અને આટલું બધું કરવા છતાં જે સ્ત્રી પોતાના પતિ તરફ માન વૃત્તિ ધરાવે નહીં અને સ્ત્રી જાતિને છાજતી માયા મમતા બતાવે નહીં તે સ્ત્રી અધમ કોટીની ગણાવી જોઇએ.

પતિ પ્રત્યે પત્નિની ફરજ—પત્નિએ પોતાના પતિ પ્રત્યે હમેશાં માયાળુ, પવિત્ર, નિખાલસ, સ્પષ્ટ સત્ય વકતા, નમ્ર, ધૈર્યવાન, સહનશિલ અને શુદ્ધ નિષ્ઠાથી વર્તવું અને આવી સ્ત્રીનો પતિ ઘાતકી પ્રાણી જેવો નહીં હોય તો પોતાની પત્નિને અવશ્ય માન આપશે અને તેની સાથે માયાળુપણે વર્તશે એટલું જ નહીં પણ જ્યારે ત્યારે તેણીને ચહાતો રહેશે અને બની શકે એટલું તેના પાસે રહેવાનું પસંદ કરશે. જે પતિ અણઘડ, દુરાચારી, જુલમી અને અવિચારી હશે તે પોતાને પ્રાપ્ત થયેલાં સ્ત્રી રત્નની કીંમત આંકી શકશે નહીં અને પરણેલી જીંદગીનો આનંદ અને લ્હાવો લઇ શકશે નહીં. પત્નિ જો કંકાસણી, બળીયલ અને વઢકણી હશે અને

તેનો પતિ પણ લગભગ અગર વધારે ઓછા પ્રમાણમાં તેવોજ હશે તો વાત વાતમાં લડવાડ ચાલશે, ઘર સ્મશાન જેવું લાગશે, એક બીજાને જોતાંજ ધુરકવા લાગશે અને તેને પરિણામે પરસ્પરમાં અભાવ, ગુમાન અને કલેશ વધ્યે જશે.

ઝીણી ઝીણી બાબતોનાં ગંભીર પરિણામો—ઘર સંસારી જીવનને ઝેર રૂપ બનાવનાર ઝીણી ઝીણી અનેક બાબતો છે. મનનું સંકુચિતપણું, જુઠાણું, અનાડીપણું, સખ્તાઇ, ઠપકા આપવા, કચકચ કરવું, કોઇ પણ બાબતનો હદ ઉપરાંત અટકાવ કરવો, મના કરવી, અને હુકમ કરવા એ બધા દુર્ગુણો માણસ માત્રની સામાન્ય સ્વતંત્રતા અને શાંતિમાં અંતરાય રૂપ છે અને પરસ્પરને લડાવી મારનારા દારૂગોળા જેવા છે. એથી ઉલ્ટું ઘર સંસારી જીવન મધુર અને આનંદી બનાવનાર સલુકાઇ, ઉંચી ધારણા, મહત્વાકાંક્ષા, નમ્ર અવાજ, શાંત અને નમ્ર રીતભાત, ઉદાર મન, ક્ષમા, વગર જરૂરની આજ્ઞાઓ નહીં કરવી અને પરસ્પરના છુટાપણા માટે ઉદારતા વિગેરે સદ્દગુણો છે. પ્રેમથી તાબેદારી વધે છે અને સદ્દગુણથી પ્રેમ વધે છે પણ પ્રેમ અને સદ્દગુણ બન્ને હોય ત્યાં ઘર સ્વર્ગ સમાન સુખી નીવડે છે.

ખોરાકની સ્વભાવ ઉપર અસર—સ્ત્રી પુરૂષના સ્વભાવ ઉપર ખોરાકની અસર પણ થાય છે. અજીર્ણ, ખરાબ રીતે રાંધેલો ખોરાક, બિનતંદુરસ્ત ખોરાક વિગેરેથી માણસનો સ્વભાવ બગડે છે. તેઓ ચીડીયા, ઉશ્કેરાઈ જાય તેવા અને છીદ્ર શોધક બને છે. ખરાબ ખોરાકથી હોજરી બગડે છે, બગડેલી હોજરીથી લોહી બગડે છે અને બગડેલા લોહીથી મગજમાં રહેલી જ્ઞાનતંતુની તાર ઑફીસ બગડે છે એટલે મગજ–સ્વભાવ–બગડે છે અને બગડેલા સ્વભાવથી ઘરનાં અને બહારનાં માણસો સાથે લડવાડ કરવાનું સુજે છે. આવાં માણસોનો સ્વભાવ ચીડીઓ, ઉશ્કેરાઇ જાય તેવો, લડવાડીઓ, છીદ્ર શોધક અને બરડ બની જાય છે, તેમને સુધારવાનો સારો

ઉપાય એ છે કે તેમને સાદો ખોરાક આપવો અને દિવસમાં માત્ર બે વખત સિવાય કાંઇ પણ ખાવું નહીં. નાસ્તા પાણી કે ચા કાફીની ટેવ છોડી દેવી. આમ કરવાથી તનમનની તંદુરસ્તી શાંતી, અને ખુબસુરતી પ્રાપ્ત થશે.

જે ખોરાક ખાધામાં આવે છે તેને ચાવવાથી પ્રથમ તો રસ થઇને પેટમાં જાય છે. પેટમાં પચીને તેનાં અનુક્રમે રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને વીર્ય બને છે. કહેવત છે કે "જેવું અન્ન તેવું તન," "જેવું તન તેવું મન" અને "જેવું મન તેવા વિચાર, વાણી અને વર્તન" બને છે. આ કારણથી કેટલાક અમુક ખાદ્ય વસ્તુઓને અપથ્ય—નહીં ખાવા લાયક—ગણે છે. ખોરાકનો સાતમો રસ તે વીર્ય છે અને વીર્યમાંથી બાળક ઉત્પન્ન થાય છે. મહાત્મા **ક્રાઇસ્ટ** કે **બુદ્ધ ભગવાન, રામ** અને **કૃષ્ણ, સીતા** અને **દ્રૌપદી, સિકંદર** કે **શિવાજી, લ્યુથર** કે **શંકરાચાર્ય** વિગેરે મહાનુભાવોના શરીરને ઘડનારો—શરીરમાં તદ્રુપ થનારો—ઘઉં કે બાજરીનો દાણો કે એવો જ બીજો સાત્વિક ખોરાક છે. ઘઉની જેમ ઘેંસ પણ થાય અને ઘેબર પણ થાય તેજ પ્રમાણે તત્વ મિશ્રણના સ્હેજ ફેરફારથી બનેલું એકનું શરીર પૂજ્ય છે અને બીજાનું ખાસડાં ખાય છે. કોલસો અને હીરો બન્ને કાર્બન પદાર્થના ઘન સ્વરૂપ છે પણ તેના ઘટત્વ કે સંકોચના પ્રતાપે હીરાની કીમત કરોડો રૂપીઆ થાય છે ત્યારે કૉલસો પૈસાનો શેર મળે છે. માટે ખોરાક શુદ્ધ અને સત્વ-ગુણી ખાવો એ પ્રથમ જરૂરનું છે. રજોગુણી અને તમોગુણી ખોરાક ખાવાથી બુદ્ધિ ભ્રષ્ટ થાય છે. ચંદ્રકાંત ભાગ ૧લા માં વાર્તા છે કે એક યતિ મહાત્માએ રાજાનો ખોરાક ખાધાથી તેની બુદ્ધિ વિકૃત થતાં તેને રીંછે ફાડી ખાધો. કહ્યું છે કે **यादशं मक्षये मान्नं बुद्धि-र्भवति तादशी.** બાઇબલમાં પણ એક ઐતહાસિક વાત છે કે "ડેનીયલે તેટલા માટે જ રાજાનાં વિવિધ પકવાનો અને ભોજનો નાપસંદ કરી દાળ અને રોટલા ઉપરજ નિર્વાહ કર્યો હતો." આવા અનેક દષ્ટાંતો આપણાં વેદ પુરાણોમાં છે.

કામકાજમાં મચ્યા રહેા--જેમણે પરણેલું સુખી જીવન ગાળવું હેાય તેમને માટે બીજી જરૂરની બાબત કામકાજમાં મચ્યા રહેવાની છે. આ પૃથ્વી ઉપર આપણી હયાતી માટે આપણે કામકાજ કરવાની જરૂર છે જેથી કરીને કામ, આરામ, નિવૃત્તિ અને વિનેાદ વડે આપણા બધાનેા ધારેલેા હેતુ બર આવે છે અને સુખ અને સંપૂર્ણ મનુષ્યત્વ પ્રાપ્ત થાય છે. જે પુરૂષની સ્ત્રી આળસુ અને મિથ્યા આડંબર તથા ટાપટીપ વાળી હેાય તેના કુટુંબમા ઝઘડા અને તે ઝઘડામાંથી ઉત્પન્ન થતાં દુઃખેા અને મનભંગ ઉત્પન્ન થાય છે. કેટલીક કામેામાં ધણી ધણીયાણીને છુટા છેડા કરવા પડે છે. કામકાજ વગર જે કેાઇ માણસ જીવે છે તે બેવકુફ છે અને જે સ્ત્રી કે પુરૂષને આખેા દિવસ પહેાંચે એટલું શારીરિક કે માનસિક કામ હેાતું નથી તેમને શારીરિક કે માનસિક તેાફાન કરવાનું સુઝે છે અને નૈતિક ભ્રષ્ટતા ઉદ્‌ભવે છે અને એટલાજ માટે પરણેલાં પતિ પત્નિએ સુખી જીવન ગાળવા માટે આખેા દિવસ શારીરિક કે માનસિક કામ કર્યાં કરવું જોઇએ, દરેક કાર્ય કરતાં તેનેા ખરેા હેતુ માર્યો જાય નહીં તેની ઘણી કાળજી રાખવી. પૈસા કમાવાને, મિલકત એકઠી કરવાને અને પછી બેઠાં બેઠાં તે ભેાગવવાને માટે કામ કરવું તે સઘળા પવિત્ર કાયદાએાની વિરૂદ્ધ છે. તેાપણ માણસ જાતની મુખ્ય ધારણા પૈસા કમાવાની હેાય છે કે જેથી ભવિષ્યમાં તે સુખ સગવડથી રહી શકે પણ એક ક્ષણ માત્ર વિચાર કરવાથી માલમ પડશે કે પૈસાથી સુખ સગવડ ખરીદી શકાતા નથી પણ પૈસેા તેા માત્ર સુખસગવડ મેળવવાનું સાધન છે. એક રૂપીયા વગર પણ માણસ સુખસગવડ મેળવે છે પણ તેવી વૃત્તિનેા થવા માટે તેનામાં ખરી વ્યવસ્થા, અને તુલના શક્તિ હેાવી જોઇએ. મતલબ કે તેનું મગજ અને હૃદય પેાત પેાતાની ખરી જગ્યાએ—મર્યાદામાં—હેાવાં જોઇએ.

એવાં ઘણા માણસેા છે કે જેએા હમેશાં વિનેાદી અને આનંદી, સારા સ્વભાવના અને મમતાળુ, માયાળુ અને સહન-

શિલ હેાય છે તે છતાં તદ્દન ગરીબ હેાય છે અને સહવારના ખેારાક અને સાંજના વાળુ જેટલું મળ્યું એટલું મહેનત મજુરી વડે પ્રાપ્ત કરી લે છે. આવેા સ્વભાવ એક મહેલમાં અને એક રાજ્યના સિંહાસન ઉપર પણ હેાવેા જોઇએ. અહીં કહેવાની મતલબ એવી નથી કે માણસે પૈસા કમાઇને એકઠા નહી કરવા. આ જમાનામાં પૈસેા મુખ્ય બાબત છે અને મંદવાડ તથા ઘડપણ માટે પૈસેા બચાવવાની જરૂર પણ છે પણ કહેવાની મતલબ માણસેાએ કેવેા સ્વભાવ રાખવેા તેને લગતી છે.

સુખ દુઃખની વ્યાખ્યા—સુખ અને દુઃખ એતેા મનનાં કારણેા છે. પૈસામાં સુખ નથી અને ગરીબાઈમાં દુઃખ નથી. રેાજેરેાજ આપણે એવા ઘણા માણસેાના સમાગમમાં આવીએ છીએ કે જેએા મીનજી, ચીડીયાં, ખરાબ સ્વભાવના, અસંતેાષી, જેની તેની સાથે અને દરેક બાબતમાં વાંધા પાડી ઉમકા ચુમકા શેાધનારા, સહવારમાં ઉઠતાંવહેંત ફરીયાદ, દિવસમાં વાતચીત દરમીયાન દુઃખ અને મુશીબતના ઉદગારેા અને રાત્રે સુતી વખતે પણ ગુસ્સાનેા ગણગણાટ કરનારાં હેાય છે. આવી બાબતેામાં તમેા તે માણસેાને સમજાવેા તેા તેઓ કબુલ કરશે કે અમારા સ્વભાવના મૂળમાં કાંઇક “ ખામી ” તેા છેજ પણ શું કરીએ ? ઘરમાં સુખ નથી, કપડાંનું ઠેકાણું નથી, સરસામાન બરાબર નથી, છેાકરેા કહ્યાગરેા નથી, બૈરી કહેશે ભાયડેા તેારીલેા તરંગી છે અને ભાયડેા કહેશે બૈરી તુમાખી છે, ગંદી છે અને આળસુ છે. પૈસાવાળા કહેશે કે અમારેા રસેાયેા સારૂં રાંધતેા નથી, ઘરનેા ચાકર આળસુ છે, ગાડી હાંકનારેા ઉદ્ધત છે. કુદરતે જે સંપત્તિ આપી હેાય તેથી વધુ ધન પ્રાપ્ત કરવાનાં ફવાંતીયાં પાછળ આ બધી ઉપાધીએા છે. આવાં માણસેાએ અચૂક માનવું જોઇએ કે સાધારણ સંજોગેામાં જેએા સુખ સંતેાષ અને સગવડ માની લે નહીં તેએા બીજા કેાઇપણ સંજોગેામાં સુખ, સગવડ અને સંતેાષ અનુભવી શકે જ નહીં; જે માણસ બળીએલ, અસંતેાષી અને અદેખેા હેાય છે તેનેા “જીડેા”–

ચટપટીઓ સ્વભાવ-તેનું અંતઃકરણ ફોલી ખાય છે અને જ્યાં જ્યાં જાય છે ત્યાં ત્યાં આ "કીડો" સાથે જ લેતો જાય છે. અદેખાઈ, અસંતોષ, બેલગામ ખરાબ સ્વભાવ એ એવા દુર્ગુણો છે કે તેઓ તનમનને નિસ્તે જ કરી નાખે છે. આવી પ્રકૃતિવાળો આજે ભીખારી હોય અને આવતી કાલે લક્ષાધિપતિ બને તો પણ તે પોતાના સ્વભાવના દુર્ગુણોથી સુખી થઈ શકે નહીં. સજ્જુર, વાંચનાર સજ્જુર, આટલેથી જ પતી જતું હોય તો ધુળ નાખી પણ સ્વભાવના દુર્ગુણોવાળો ગરીબમાંથી શ્રીમંત થયા પછી પોતાની પ્રકૃતિ સુધારી ન શક્યો અને અંતઃકરણને વિશુદ્ધ બનાવી નહીં શક્યો તો પૈસાના કેફમાં લોભી વધારે લોભી થશે, છાકટો વધારો છાકટો થશે, દુરાચારી વધારે દુરાચારી થશે, ચીઢીયો વધારે ગુસ્સો કરશે અને જુલમી વધારે જુલ્મી થશે. આ બધાનો ઉપાય એ છે કે ઇશ્વરને ઓળખો, તેની પવિત્ર આજ્ઞાઓ મન વચન અને કર્મથી પાળો અને તમારા ચાલતા સંજોગોમા તમો તમોને પોતાને અસંતોષી, દુખી અને નિરાશ માનતા હો તો અને સંતોષી, સુખી અને આશાવંત થવા માગતા હોતો પહેલું પગલું એ કે તમો તમારૂં અંતઃકરણ સુધારો અને સ્વભાવ બદલાવો એટલે બીજી બધી બાબતો તેની મેળે પ્રાપ્ત થશે. કહેવત છે કે "પડ્યું પાનું સુધારી લે" એટલે કે જે સ્થિતિમા હો તેથી સંતોષ માની વધારે ઉચ્ચ સ્થિતિમાં મૂકાવાને ધિરજથી પ્રયત્ન કર્યા કરો.

સ્ત્રી જાતિની મુખ્ય ખામીઓ—પરસ્પરની નિંદા કે કુથલી કરવી એ સ્ત્રી જાતિને મોટો મેવો થઈ પડયો છે. ઘણાં બૈરાં પડોશીઓને ત્યાં જઇને ઘરના માણસો સાથે બનેલા નાના નાના બનાવો અને ઝીણી ઝીણી અંગત બાબતો મીઠું મરચું ઉમેરીને કહી આવે છે અગર ગામના અને મહોલ્લાના માણસોની બિનસત્તાવાર નિંદા કરે છે. આ બહુ ખરાબ ટેવ છે. તમામ મુશીબતો, મતભેદો, ગુસ્સાના કારણો વિગેરેને મનમાં રાખો, તે માત્ર તમો, તમારા ધણી અને તમારા ઇશ્વર સિવાય બીજાને જાણવા દ્યો નહીં. ઘર સંસારી

તમામ બાબતો બહુ ખાનગી રાખવી. ઘર સંસારમાં વહુઓની સાસુ અને નણંદો વિખવાદનાં મૂળ હોય છે અને એટલા પુરતી સંયુક્ત કુટુંબ કરતાં જૂદું ઘર માંડવાની પાશ્ચાત્ય પ્રથા સારી છે. હિંદમાં સંયુક્ત કુટુંબની પ્રથા બાળલગ્નની દૃષ્ટિએ સારી છે પણ પુખ્ત ઉમરે લગ્ન કરનારાઓ માટે અનેક રીતે દુઃખદાયક અને ક્લેશમય છે. પરણેલાં વિશુદ્ધ જીવનમાં બીજાઓની હાજરી અનેક રીતે અગવડ કરનારી હોય છે.

નવપરણીતોએ ધ્યાનમાં રાખવાની બાબતો—તરતનાં પરણેલાંઓએ પરસ્પરને વફાદાર રહેવાના અને સુખ દુઃખના સાથી બનવાના જે એકરાર પરણવાની ક્રિયા વખતે અગ્નિદેવતા અને પુરોહિત સમક્ષ કરેલા હોય છે તે ઉપરાંત નીચે મુજબના ખાનગી એકરાર–સોગંદ–અંદર અંદર પરસ્પર આપવા લેવા જોઇએ:— મશ્કરી કે વિનોદમાં પણ એક બીજાએ વાંધા વચકા પાડવા નહીં, આકરા શબ્દો વાપરવા નહીં અને ખરાબ સ્વભાવનું પ્રદર્શન કરવું નહીં. રગઝગ, હુજત અને ઝઘડો કદિ પણ કરવો નહીં. વિનોદમા કે મશ્કરી રૂપે આમ કરવાથી ખરાબ ટેવ પડી જાય છે. કોઈ પણ બાબત કદિ પણ એક બીજાથી છુપી રાખવી નહીં અને છુપાવવાના સાચાં ખોટાં ગલ્લાંતલ્લાં કે પાખંડ કરવાં નહીં, માનની દૃષ્ટિથી વારંવાર એક બીજાની છાતી સામે જુઓ. (એક બીજાનું હૃદય વાંચતાં ઉકેલતાં શીખો), કંઇ ભૂલ થઇ હોય તો છુપાવ્યા વગર એક બીજાએ ખુલ્લા દીલથી કબુલ કરવી. તમારા ઘરનો ભેદ ભરમ પૂરતી રીતે જાળવો અને પરમેશ્વરની મદદ અને આશિર્વાદથી તમારી પોતાની શાન્ત સૃષ્ટિ રચો. તમારા બેની વચમાં ત્રીજા કે ચોથાને ભળવા દીધા તો જરૂર પક્ષ બંધાશે માટે તેમ થવા દેવું નહીં. કોઇ પણ લાલચને વશ થતા નહીં. આ પ્રમાણે વર્તવાથી બન્નેના આત્મા એક થશે. આ પ્રમાણે બધાં જોડાં વર્તે તો દુનિયા કેવી સુખી થાય!

આચાર, વિચાર અને હેતુ એકજ રાખો—ખરૂં, પવિત્ર

અને સુખી જીવન ગાળવા માટે અને ધારેલો હેતુ બર આણવા માટે હમેશાં વિચાર, હેતુ અને અંતઃકરણનું એકીકરણ કરો. આત્માના ઐક્ય અને વિકાસની આ ચાવી છે કે જે ચાવી વડે પતિપત્નિના સંપૂર્ણ જોડાણના મહાન રહસ્યનું તાળું વાસી શકાય છે. આટલે દરજ્જે પહોંચી શકાય તો વાતચીત, રહેણી કરણી, આચાર વિચાર અને દેખાવમાં એક જોડું ભાઈ બ્હેન જેવું માલમ પડે અને આગળ વધતાં મનુષ્યમાંથી દેવરૂપ બને. આવાં જોડાં પોતાના બાળ બચ્ચાં સાથે પ્રભુની પ્રાર્થના કરવા બેસે તે વખતનો દેખાવ અને રાત્રે શાસ્ત્ર-પુરાણનું વાંચન, મનન અને અધ્યયન જે ઘરમાં ચાલતું હોય તેનું દૃષ્ય કેટલું આલ્હાદક હોય છે તેનો ખ્યાલ તમને આવે છે ? શું આ પ્રમાણે દરેક જોડું અને દરેક ઘર ધારે તો કરી ના શકે ? મુખ્ય બાબત ધિરજની છે અને ધિરજ હોય ત્યા સરળતા અને મળતાપણું પ્રાપ્ત થાય છે, આવા જોડાંની પ્રજા પણ તેમના જેવી જ થાય એ તો નિઃસંશય છે.

આત્મ સંકલ્પ–આત્મબળ અને ઈશ્વિર ઉપર શ્રદ્ધા— ઇશ્વર માણસ માત્રની પ્રાર્થના સાંભળે છે પણ તે પ્રાર્થના હૃદયમાંથી નીકળતી હોય તોજ સ્વીકારવામાં આવે છે. સાર એટલો જ છે કે માણસનો જેવો સંકલ્પ હશે તેવું જ પરિણામ તેની અંદરની શક્તિ લાવી આપશે. માણસમાં એવી શક્તિ રહેલી છે કે જે શક્તિ વડે તે દેવતાઓની બરાબરી કરી શકે છે. દેવતા એટલે પ્રકૃતિની શક્તિઓ. માણસ વેદઅનુસાર વર્તે તો દેવતાઓ સુધી પહોંચી શકે છે. પોતાના વિશ્વાસ અને નિશ્ચયના બળવડે પ્રકૃતિની શક્તિઓને પણ પોતાના તરફ આકર્ષી શકાય છે અને એ પ્રમાણે દેવતાઓની બરાબરી કરી શકાય છે. માણસોએ આ સાધનોને અત્યારે વીસારી મૂકયા છે અને દુષ્ટ વિચારોનું જ સેવન કરવા માંડયું છે. હિંદીઓના મોટા ભાગને નોકરી કરીને આજીવીકા મેળવવાના સંસ્કાર પડી ગયા છે. આત્મબળ, વિશ્વાસ અને નિશ્ચય ડગમગી ગયા છે તે દૃઢ હોવા જોઇએ.

શ્રીકૃષ્ણે અર્જુનને જોરથી કહ્યું હતું કેઃ—

सुखदु:खे समे कृत्वा लाभालाभौ जयाजयौ ।
ततो युद्धाय युज्यस्व नैवं पापमवाप्स्यसि ॥

"તું સુખ અને દુઃખ તથા લાભ અને હાનિને સમ કરીને, એટલે કે હારજીતનો વિચાર કર્યા વગર, યુદ્ધ માટે ઉભો થઈ જા. જો તું યુદ્ધ નહિ કરે તો મહા પાપનો ભાગીદાર થશે."

પરાક્રમી મહારાજા રણજીતસિંહ પોતાના લશ્કરને લઇને અટક નદીને કિનારે પડાવ નાખીને ઉભો હતો. સામે કાંઠે શત્રુની સેના હતી. સમય રાતનો હતો અને અંધકાર છવાયલો હતો. ત્યાં નૌકા, બોટ અગર મચ્છવા હાજર ન હોતા કે જેને આધારે સામે કાંઠે જઇ શકાય, બીજું પણ કોઈ સાધન નજરે પડતું નહોતું. શું કરવું તે સવાલ મુશ્કેલ જણાયો અને સીપાહોઓ રણજીતસિંહ પાસે જઇ આ બિના જાહેર કરી ત્યારે આત્મબળ અને ઇશ્વર ઉપર શ્રદ્ધા ધરાવનાર રણજીતસિંહે કહ્યું કેઃ—

જાકે મનમેં અટક હય, સોઈ અટક રહા,
જાકે મનમેં અટક ના, વાકો અટક કહાં.

આ સાંભળતાંજ તેનું સૈન્ય નદીમાં કુદી પડયું અને સામે કિનારે પહોંચી ગયું. તેને જોતાંજ શત્રુઓનાં હાજાં ગગડી ગયાં કે આવી મોટી અને ભયંકર નદીને નૌકા વગર પલકવારમાં જે સૈન્ય ઓળંગી ગયું તેની સામે થવામાં લાભ નથી એમ વિચારી તેઓ ન્હાસી ગયા અને રણજીતસિંહનો વિજય થયો. આવાં અનેક દૃષ્ટાંતો પૂર્વ અને પશ્ચિમના દેશોમાં મળી શકે છે.

પરમેશ્વરને તો યાદ કરો !—નાસ્તિકપણું અને જડવાદના આ જમાનામાં પરણ્યા પછી લાખમાંથી એક જોડું સાથે મળી કદિ પણ પોતાના ઇશ્વરની પ્રાર્થના કરે છે? આ જગતના ઉત્પાદક અને આપણા આત્માને પેદા કરનાર પરમેશ્વરની રોજ રાત્રે સુતાં અને સવારે ઉઠતાં પ્રાર્થના કરો, તેની મદદ માગો એટલે તે તમારી સંભાળ લેશે અને તમને સદ્બુદ્ધિ આપશે. નવાં પરણેલાં જોડાંમાં

જ્યાં જુઓ ત્યાં કામાસક્તિ–વિષયવાસના–અને પશુવૃત્તિ જોવામાં આવે છે પણ યાદ રાખો કે વરકન્યાનો શરીર સંબંધ મન, વચન અને કર્મ વડે બન્નેના આત્માને એકાકાર કરી આ લોક તરી પરલોક પ્રાપ્ત કરવા માટે છે. ઇશ્વરના મહાન અને પવિત્ર કાયદાને પાળવાથી અને નિરંતર પરમેશ્વરને યાદ કરી તેની પ્રાર્થના કરવાથી અને હમેશા તમે જે સુખ મેળવતા હો કે તમારી જે આશાઓ પાર પડી હોય તે માટે રોજ રાત્રે પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરવાથી અને સહવારે ઉઠીને તેનું સ્મરણ–મનન અને ચિંતન કરવાથી માનસિક શાંતિ, વિશુદ્ધ પ્રેમ, પવિત્રપણું, સદાચાર અને સુખની પ્રાપ્તિ થાય છે તે નક્કી માનજો, શુદ્ધ અંતઃકરણ અને આસ્થા રાખી કરી જુઓ એટલે ખાત્રી થશે.

પૃથ્વી પણ સ્વર્ગ સમાન બનાવી શકાય—પરણેલાં જોડાં ચા, પાન, તમાકુ, પોશાક અને ફેશનનાં જેટલાં આસક્ત છે તેટલી આસક્તિથી નીચલી બાબતો પાળે તો આ જગત પણ તેમને સ્વર્ગ જેવું સુખ આપી શકેઃ–પ્રથમતો તમારી સાદી સમજને કેળવો અને તેનો ઉપયોગ કરો; પરસ્પર સદ્‌ભાવ રાખી પરોપકારી બનો; સભ્યતા, વિનય, આનંદીપણું અને સંતોષી વૃત્તિ ધારણ કરો; સાંસારિક જીવન કંટાળાભરેલું શુશ્ક નહીં પણ વિશુદ્ધ પ્રેમવાળું બનાવવાનો મહાવરો પાડો; દુપદ કે અભિમાનનો ત્યાગ કરી ક્ષમાશીળ બનો; વ્યવસ્થા, પદ્ધત્તિ, સ્વચ્છતા, ઉદ્યોગ કરકસર એ નિત્ય નિયમો રાખો અને તમારામાં સત્ય અને પવિત્રપણું હોય તેને આચારમાં મૂકો; રોજ રાત્રે પતિ પત્નિ અને બાળકોએ સાથે મળીને પરમેશ્વરની પ્રાર્થના કરવી; પતિ પત્નિ તરીકેનાં તમારાં મન, વાણી અને કર્મને ઐકય બનાવી (કાંઈ પણ કુટેવ કે અપલક્ષણ હોય તો તેનો તદ્દન ત્યાગ કરીને) ઉચ્ચ રહેણી કરણી રાખો એટલે તમારૂં ભાવી અને ભવિષ્ય સુધરશે અને તે ઉંચે ચડતાં ચડતાં તમારો આ અવતાર સ્વર્ગસુખ અનુભવશે અને તમારા સંસારમાં સ્વર્ગસુખ માલમ પડશે.

પ્રકરણ ૩૦ મું.

મનુષ્ય જન્મ સાર્થક કરનારૂં જીવન ગાળો.

માણસે કરવાનાં માનસિક અને શારીરિક કૃત્યો સાથે ચેતન શક્તિ જોડાયેલી છે. માણસમાં બે વર્ગ હોય છેઃ–મજબૂત અને બળા. જેમનામાં પુરતી ચેતનાશક્તિ હોય તે મજબૂત હોય છે ઓછી ચેતનાશક્તિવાળા નબળા હોય છે. કેટલાક માણસો કદા હોય છે અને કેટલાક ઠીંગણાં હોય છે. કેટલાક ઉશ્કેરાઇ જાય તે અને કેટલાક શાંત સ્વભાવ–પ્રકૃતિ–ના હોય છે. કેટલાક બુદ્ધિચાતુર વાળા તો કેટલાક જડબુદ્ધિના હોય છે. તેજ પ્રમાણે માનસિક નૈતિક ભિન્નતાવાળા માણસો પણ હોય છે. દુનિયાના ઇતિહાસ જે જે મહાન પુરૂષો થઇ ગયા છે તેઓ અજાયબ ચેતનાશક્તિ ધ વનારા હતા.

ચેતનાશક્તિ એ શું છે ?–ત્યારે સવાલ થશે કે એ ચેતન શક્તિ તે વળી શું છે? ચેતના એટલે ચૈતન્ય અને તેની ઉત્પ મગજ અને બરડાની કરોડમાં રહેલા જ્ઞાનતંતુઓ અને ગતિતંતુ માંથી થાય છે. શરીરના ગુણ ધર્મ સાથે આ શક્તિ પરમે યોજેલી છે પણ તે શક્તિનો ઉત્સાહ મૂર્તિમંત–દૃષ્ય–સ્વરૂપ લે ચૈતન્ય. વરાળની શક્તિથી ચાલતા એન્જીન સાથે માણસના શરીર સરખામણી કરવાથી આ બાબત વધારે સારી રીતે સમજી શકા વરાળયંત્રની શક્તિ બળતણ અને પાણીમાંથી ઉત્પન્ન થઇ સાં કામને ગતિમાં મૂકે છે. સાંચાઓને ચાલતા આપણે જોઇએ છી પણ તેમાં ચેતના–ચાલવાની–શક્તિ તો બળતણની ગરમીએ પાણી વરાળ ઉત્પન્ન કરી તેમાં અદૃષ્ય રીતે સમાયેલી છે અને તે આ બળતણ કે પાણીમાં જડ સ્વરૂપે જોઈ શકતા નથી. એજ પ્રમ માણસના શરીરમાં ખોરાક, પાણી અને હવા જવાથી તેમાંથી શ

ઉત્પન્ન થાય છે અને તે શક્તિ વડે મન અને શરીર કામ કરે છે. માણસના શરીરમાં અને એન્જીનના સાંચાકામમાં શક્તિ-ચૈતન્ય-ની ઉત્પત્તિ ગરમીમાંથી થઈ અને તે ગરમી અદૃશ્ય રૂપે છે. આ પ્રમાણે માણસની શક્તિ ખોરાક, પાણી અને હવાથી ઉત્પન્ન થઇ અને તેના શરીરના અવયવો કામ કરતા બન્યા એટલું તો આપણે સમજ્યા. આ બાબત વધારે વીસ્તાર અને ખુલાસાથી સમજવાને શારીર શાસ્ત્ર અને શારીરિક અવયવોના ગુણધર્મનું જ્ઞાન જોઇએ કે જે જ્ઞાન ડાક્ટરો જ મેળવી શકે છે. સાધારણ લખી વાંચી જાણનારાઓએ માત્ર ઉપરના ખુલાસાથી જ સંતોષ માની લેવો પડશે.

શારીરિક અને માનસિક શક્તિઓ—ખોરાક, પાણી અને હવા શરીરમાં ગયા પછી તેમના ગુણ ધર્મથી શરીરમાં ગરમી (ટેમ્પરેચર), વિચાર અને કામ કરવાની શક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે. ખોરાક, આરામ, ઉંઘ, કામ, કાસરત, માનસિક વલણ અને બીજી કેટલીક અંગત ટેવોને જેવું સ્વરૂપ પ્રાપ્ત થાય તે પ્રમાણે માણસના મન, બુદ્ધિ અને આત્માનો વિકાસ થાય છે. માણસનાં ચૈતન્યને જે અસરો અસર કરે છે તેના બે વર્ગ છેઃ-(૧) જેના વડે ચૈતન્ય ખાલી થાય છે-ખુટી જાય છે તે અને (૨) જેના વડે ચૈતન્ય ઉત્પન્ન થાય છે તે. પહેલા વર્ગમા આપણે નીચલી બાબતો મૂકશું:-શારીરિક ઉષ્ણતાનું કામ (માનસિક અથવા શારીરિક), શારીરિક સ્ફૂર્તિ (શરીરનું ચલનવલન), શારીરિક કાર્યો (જેવાં કે પાચન ક્રિયા, લોહીનું ફરવું, ઝાડો પેશાબ થવો તે વિગેરે), કસરત, આવેશ (ગુસ્સો, બ્હીક, અદેખાઇ વિગેરે કે જે બધાં ચૈતન્ય ઉપર બહુ જ માઠી અસર કરે છે), ઘણી જાતની "મોજશોખ" અને જ્ઞાનતંતુઓને હદ ઉપરાંતનો શ્રમ આપવો તે. શરીરરૂપી યંત્ર ખોરાક, પાણી અને હવા વડે અમૂક શક્તિ ઉત્પન્ન કરે છે તેને આપણે ચૈતન્યનું નામ આપ્યું. આ ચૈતન્ય ઉપર બીજી બાબતો અસર કરે છે તે આપણે જાણ્યું. હવે ચૈતન્ય વધારેને વધારે ઉત્પન્ન થાય અને તેમાંથી થોડુંજ

વપરાય તો તે વધેલું ચૈતન્ય માણસ માત્ર પોતાની ઇચ્છાનુસાર હરકોઈ કાર્યમાં વાપરી–ખર્ચી–શકે. હવે ધારો (માનીલ્યો) કે સ્ત્રી કે પુરૂષમાં હવા પાણી અને ખોરાકથી ૧૦૦ ટકા શક્તિ ઉત્પન્ન થઇ જેમાંની શ્વાસોચ્છવાસ, પાચનક્રિયા, લોહીનું ફરવું વિગેરે અને મોજશોખ" માં, કસરતમાં, હરવા ફરવામાં વિગેરેમાં ૮૦ ટકા શક્તિ વપરાઇ ગઇ અને બાકી ૨૦ ટકા રહી તે ગમે તો માનસિક કે ગમે તો શારીરિક કામમા વાપરી શકાય. હવે સ્ત્રી કે પુરૂષ જ્યાં સુધી પોતાના ઉદ્યોગ ધંધા કે સાંસારિક વીટંબણાઓમાં આ બાકી રહેલી ૨૦ ટકા શક્તિ વાપરી નાખે ત્યાં સુધી તો ઠીક પણ અતિ લોભ, મહત્વાકાંક્ષા વિગેરે કારણોથી સ્ત્રી કે પુરૂષ પોતાના ચૈતન્ય –શક્તિ–ના ૩૦ કે ૪૦ ટકા વાપરી નાખે તો શક્તિની મુઠીમાં ખાધ આવે. પરિણામ એ આવે કે શરીર અસ્વસ્થ થાય અને શરીર જે શક્તિ–ચૈતન્ય–ઉત્પન્ન કરતું હોય તેમાં પણ ખોટ પડે. માનીલ્યો કે ૧૦૦ ને બદલે ૮૦ ટકા શક્તિ ઉત્પન્ન થઈ અને ૨૦ ને બદલે ૩૦ કે ૪૦ ટકા ખર્ચી નાખી તો સરવાળો બાદબાકી કરતાં ૪૦ થી ૫૦ ટકાની નુકશાની આવી. આવી નુકશાની લાગે તો શરીરના ચેતના યંત્રો અને બીજા અવયવો પોતપોતાનું કામ પુરૂં-પાધરૂં કરી શકે નહીં. આમને આમ ચાલુ રાખવામાં આવે તો કેટલાક અંગો અને ચેતના તંતુઓ કામ કરતા બંધ પડે અને શક્તિનું દેવાળું નીકળતાં બીજા દરદો ઉપરાંત લકવો કે ગાંડપણ પણ લાગુ પડે.

જીંદગીની ફત્તેહના સંજોગો—શરીરના ચૈતન્યની ઉત્પત્તિ અને વ્યયના સંબંધમાં ઉપર મુજબ ચીતાર–ખ્યાલ–આપ્યો છે ત્યારે સવાલ એ થશે કે તે શક્તિ–ચૈતન્ય–વધારવાનો કાંઇ માર્ગ છે? હા, છે. વ્યાપાર, ધંધા, હુન્નર, ઉદ્યોગ અને કળાઓની ચાલુ જમાનાની ફત્તેહો શક્તિ કરતાં ઉત્સાહ ઉપર વધુ આધાર રાખે છે, જ્ઞાન કરતાં સહનશિલતા ઉપર વધુ આધાર રાખે છે. સૌથી વધારે જાણકાર માણસને ફત્તેહ મળતી નથી પણ વખત જોઇને આગળ વધે છે

અગર ધીરજથી મચ્યો રહે છે તેને ફત્તેહ મળે છે એ ચાલુ જમાનામાં જોઈ શકીએ છીએ.

શક્તિ-ચૈતન્ય-ઉત્સાહ શાથી વધે ?—આ ધાંધલીયા જમાનામાં દવાઓ, શસ્ત્રક્રિયાઓ, વિજળીના પ્રયોગો કે બીજા ચમત્કારોથી માણસની શક્તિ વધતી નથી પણ રીતભાત અને ટેવ વિગેરેથી શરીરના શક્તિ ઉત્પન્ન કરનારા અવયવોને સારી હાલતમાં રાખવાથી વધે છે. એટલે કે આપણે જે ખોરાક ખાઇએ તે જલ્દીથી પચી શકે એવો હોવો જોઇએ, શ્વાસોચ્છવાસમાં લેવાની હવા શુદ્ધ ઑક્સીજન (પ્રાણવાયુ) વાળી હોવી જોઇએ. હોજરીમાં ખોરાક અને ફેફસાંમાં હવા જવાથી તે બન્ને પોત પોતાનું કામ કરવા લાગશે. ખોરાક પચીને લોહી બનશે તે લોહી આખા શરીરમાં ફરશે અને શરીરમાં મેલું થયેલું લોહી ફેફસાં પાસે આવી પુરેપુરૂં શુદ્ધ થઇને પાછું શરીરમાં જઇને શક્તિ ઉત્પન્ન કરશે અને શરીરના મેલ બહાર કાઢનાર ચામડી, ફેફસાં, ગુદા અને મુત્રાશય વિગેરે અવયવો પોત પોતાનું કામ નિયમિતપણે કર્યા કરશે. મગજ શાંત રાખી કામકાજ કરવું અને થાક લાગે ત્યારે આરામ લેવો અને મનને પ્રફુલ્લિત રાખવા રમત ગમતમાં ભાગ લેવો. આ પ્રમાણે વર્તવાથી ચૈતન્યની ઉત્પત્તિ વધારે થશે અને વપરાશ ઓછો થશે.

ખાવા પીવામાં બહુ ચોક્કસ રહો—તંદુરસ્તીનો આધાર સાદા ખાનપાન ઉપર છે. ખોરાક સાદો સ્વચ્છ અને પચાવી શકાય એટલો જ ખાવો. હદ ઉપરાંત પેટ ઠાંસીને કદિ પણ ખાવું નહીં તેમ બહુ ભાત ભાતના ખોરાક ખાવા નહીં. સહવારે ચાને બદલે ચોખું દુધ પીવું અને દુધ ન મળે તો હરકોઇ તાજું ફળ ખાવું. દિવસમાં માત્ર બે વખત જમવું અને સાંજનો ખોરાક રાત પડયા પહેલાં લેવો. રાત્રે કશું પણ ખાવું નહીં. પકવાન, માલમલીદા અને ગરમ મશાલા પાચન ક્રિયાને બગાડી નાખે છે. ચા, કાફી, તમાકુ, દારૂ અને બીજાં માદક અને સ્ટીમ્યુલંટ પીણાં એક જાતનાં ધીમાં ઝેર જેવા છે અને

શરીરના ચૈતન્યને નિર્માલ્ય કરી નાખે છે. માંસ એ માણસનો કુદરતી ખોરાક નથી માટે તે નહીં ખાવું જોઇએ. માણસને પીવા માટે કુદરતે પાણી બનાવ્યું છે તો પછી બીજાં કોઇ પણ પીણાં નકામાં અને નુકસાનકારક છે એ ચોક્કસ માનવું. સ્વચ્છ ઠંડું પાણી શરીરના તમામ અવયવોને સ્ફુર્તી આપે છે. પાણી બહુ છુટથી પીવું એટલે લોહી સાફ થશે અને સારી રીતે ફરશે.

કસરત–ઉંઘ અને આરામ—શરીરનું બળ–ચૈતન્ય–વધારવા માટે કસરત બહુ અગત્યની બાબત છે. નાનાં અને મોટાં છોકરાંને ખુલ્લી સ્વચ્છ જગ્યામાં ખૂબ રમવા દેવાં. મોટી ઉમરનાં માટે આ જમાનાની તમામ કસરતો કરતાં ચાલવાની કસરત સૌથી સારી છે. ખેડુત, રબારી, સુતાર, લુહાર, અને મજુરોને તો તેમના ધંધાને અંગે કસરત મળી રહે છે પણ જેમનો ધંધો દુકાન, ઑફિસ કે ઘરમાં બેશી રહીને કામ કરવાનો છે તેમણે તો રોજ સહવારે ખુલ્લી હવામાં ઓછામાં ઓછા પાંચ માઇલ ફરવાનો નિયમ રાખવો. સહવારે ન બની શકે તેણે સાંજે ફરવા જવું. શરીરના સ્નાયુઓને મજબુત કરવાને દંડ પીલવાની અને મગદળ ફેરવવાની કસરત સારી છે પણ તે બધા માણસથી બની શકતું નથી અને બધાને માટે સલાહકારક પણ નથી. સ્ત્રીઓ ખાંડવું, દળવું, પાણી ભરવું, છાશ કરવી, રાસડા લેવા કે ગરબા ગાવા વિગેરે જેવી કસરત પોતાના નિત્ય કામ તરીકે કરી શકે છે અને તે બધાં કામો કરવા જેવાં છે. કામકાજની પેઠે ઉંઘ અને આરામની પણ જરૂર છે. ઘણા માણસોને ઉંઘ આવતી નથી અને ઘણા માણસો બહુ મોડા સુવે છે. તેમણે ખાનપાનમાં સુધારો કરી સાદાઈ ગૃહણ કરી રાત્રે ૯–૧૦ વાગે સુવાની અને સહવારે ૫–૬ વાગે ઉઠવાની ટેવ પાડવી. જ્ઞાનતંતુઓની નબળાઇ વાળા માણસો સારી રીતે ઉંઘી શકતા નથી અને ૧૦ કલાક ઉંઘે છે તો પણ આરામ મળતો નથી તેમણે ઉપલી સૂચનાઓ લક્ષમા લઈ પોતાની રીતભાત અને રહેણીકરણી સુધારવાં.

શરીરનો વિદ્યુત્પ્રવાહ—માણસના શરીરમાં આખો વખત વિદ્યુત્પ્રવાહ વહ્યા કરે છે. આ જગતમાં કોઈ પણ વસ્તુ એક પળવાર પણ સ્થિર રહી શકતી નથી અને સ્થાવર જંગમ અને જડ ચેતન પદાર્થો પ્રત્યક્ષ કે પરોક્ષ રીતે કાળ ધર્મને આધિન થાય છે એટલે કે તેમાં ઉત્પત્તિ, સ્થિતિ અને લયની ક્રિયા ચાલ્યા કરે છે. સંયોગીકરણ અને પ્રથ્થકરણ એ કુદરતનો એટલે પંચ મહાભૂતો—પૃથ્વી, પાણી, વાયુ, આકાશ અને તેજ—નો સ્વભાવ જ છે. શરીરના નવદ્વાર દ્વારા અમુક શક્તિઓ વહન કર્યાજ કરે છે. મસ્તકનું બ્રહ્મરંધ્ર જેને કેટલાક શાસ્ત્રજ્ઞો હરદ્વાર કહે છે અને વૈજ્ઞાનિકો ચેતના યંત્ર એટલે નર્વ્ઝ સીસ્ટમ Nervous system કહે છે ત્યાં વીજળી સારી રીતે ગ્રહણ થાય છે.

મહાન પુરૂષો અને દેવીઓની મહાન શક્તિઓ—મહાન પુરૂષો, સાધુ પુરૂષો અને દેવદેવીઓ પોતાના ભક્તો અગર તેમને શરણે આવેલાઓના મસ્તક ઉપર હાથ મૂકી આશિર્વાદ આપે છે. તેજ પ્રમાણે વડીલો પોતાના બાળ બચ્ચાંને આશિર્વાદ આપે છે તેમાં પણ રહસ્ય રહેલું છે. તમામ દેશના ધર્માચાર્યો અને હિંદના બ્રાહ્મણો આશિર્વાદ આપે છે ત્યારે ઘણે ભાગે આશિર્વાદ લેનારના મસ્તક ઉપર હાથ મૂકે છે તે વખતે કાંઈક નૂતન પ્રકારનું ચૈતન્ય પ્રાપ્ત થાય છે અને આત્મા સંતોષ પામે છે. મહાન પુરૂષોના ચર્ણો કપડાં અને પહેરેલાં વસ્ત્રો અને વાપરેલી વસ્તુઓમા પણ ચમત્કૃત્તિ રહેલી હોવાથી કેટલેક ઠેકાણે તે જાળવી રાખવામાં આવે છે અને તેમની પાદુકાઓ—પગલાં—પૂજાય છે. બાઈબલમાં વાર્તા છે કે અતિસ્રાવ જેવા અસાધ્ય દરદથી પીડાતી એક સ્ત્રી મહાત્મા ક્રાઇસ્ટના લુગડાંની કોરને અડકી અને તેની ભાવના એવીજ હતી કે તેમ કરવાથી હું સાજી થઇશ. તે પ્રમાણે અડકતાં જ ઇસુએ કહ્યું કે " મને કોણ અડક્યું, મારામાંથી પરાક્રમ નીકળ્યું છે." મહાત્મા પુરૂષોને પગે લાગવામાં પણ આજ હેતુ મુખ્ય છે. તેમના પગદ્વારા નીકળતો

પ્રભાવ-વિદ્યુત-ચૈતન્ય-પગે લાગનાર મનુષ્યના હાથની આંગળીઓ દ્વારા તેના શરીરમાં પ્રવેશ કરે છે. કેટલાક બાવાઓ વિગેરે કાન ફૂંકે છે કે કાનમાં મંત્ર બોલે છે તેમા પણ આવુંજ રહસ્ય રહેલું છે. બાઈબલમાં વાર્તા છે કે એલિઆહે પોતાનો ઝભ્ભો પોતાના શિશ્ય અને ભવિષ્યવેત્તા એલીશાને એટલાજ માટે આપ્યો હતો કે તેના પ્રભાવે એલીશાને કેટલીક દિવ્ય શક્તિઓ પ્રાપ્ત થઈ હતી.

સંત પુરૂષોનો પ્રભાવ—ગુલાબ વિગેરે ફૂલોની સુવાસ ચોતરફ ફેલાય છે તેવી રીતે સંત પુરૂષો કે મહાત્માઓનો પ્રભાવ પણ ફેલાય છે. પુરાણો અને શાસ્ત્રોમાં અનેક વાતો છે કે અધર્મ કે અસદ્ ભાવનાઓનો નાશ કરવાને સંત પુરૂષો અને દેવતાઓને ફરીફરી અવતાર લેવા પડ્યા છે. મહાત્મા ક્રાઇસ્ટે પણ કહ્યું છે કે " શરીરમાંથી જે બહાર નીકળે છે તે બીજાને વટાળે છે અથવા પવિત્ર કરે છે. " તેની મતલબ એવી છે કે ચોરના શરીરમાંથી ચોરીની, વિષયાસક્તના શરીરમાંથી વિષયની અને સંતમહંત પુરૂષોના શરીરમાંથી આત્મનિવેદન અને પરકલ્યાણની જ ભાવના-આંદોલનો-ફેલાય છે.

પ્રકૃત્તિ, ટેવ, સહવાસ અને દૃષ્યોનાં માઠાં પરિણામ—ગુણકાના જલસામાં જવાથી માલમ પડશે કે પ્રકૃત્તિમાં કેટલો ફેર પડે છે. ગધેડાંની પાસે ગાયને બાંધવાથી ગાયને ભૂંકતાં તો નહીં આવડે પણ લાત મારતા તો આવડશે જ અને તે પ્રતાપ ટેવ તથા સહવાસનો જ છે. નાટક-સીનામા વિગેરેના દૃષ્યોમાંથી શું બોધ મળે છે તે જોનારા જાણે છે. મેનકા અને ઉર્વશી જેવી અપસરાઓના દર્શન કે સ્પર્શથી અનેક ઋષી મૂનીઓ તપોભંગ થયા છે. કુટીલ કુલટાઓ કે કામી પુરૂષોના શરીર, મન, વાણી અને કર્મમાંથી વિષયથી આરક્ત તત્વો ફેલાય છે. અત્યારની વાયરલેસ શોધ આનો કાંઈક ભાસ આપશે. આ યંત્ર હવાના આંદોલન મારફતે શબ્દોને ગ્રહણ કરી સામો પ્રતિઘોશ કરે છે. વાયરલેસ યંત્ર તો જડ પદાર્થ છે અને તેમાં વિજ્ઞાનના મિશ્રણ વડે આ ક્રિયા થાય છે તો ચૈતન્યયુક્ત

મનુષ્ય શું કરવાને નહીં લલચાય. ફોનોગ્રાફની જડ થાળીમા ઈશ્વિર ભજનને પણ ઉતારી શકાય છે તેમ કામોત્તેજક અને પ્રેમાસક્ત ગાયનો પણ ઉતારી શકાય છે. આ સંસ્કારની વિધિ છે તો માણસ ઉપર ઘણા સારા માઠા સંસ્કાર પાડી શકાય છે. આ જમાનામાં પ્રમાણભૂત મનાતી પારાશર સ્મૃતિમાં લખ્યું છે કે "મલિન વ્યક્તિનો સ્પર્શ થાય તો બાહ્યશુદ્ધિ માટે સ્નાન કરવું અને આંતરશુદ્ધિ માટે પંચગવ્ય પ્રાશન કરી સાંતપન વ્રત કરવું." વૈજ્ઞાનિક દૃષ્ટિએ આ બાબતના સમર્થનમાં તેમાં જણાવ્યું છે કે "એક આસન ઉપર બેસવાથી, સાથે શયન કરવાથી, વાહનમાં સાથે બેસવાથી, સાથે ભાષણ કરવાથી અને સહભોજનથી એકનું પાપ બીજામા પ્રવેશ કરે છે." અર્થાત પાપી અધમ વ્યક્તિઓના સમાગમમાં આવવાથી તેમનાં દુષ્ટ પરમાણુંઓ એકદમ બીજાના શરીરમાં પેશી તેમની બુદ્ધિમા તેવા જ વિચારો અને આચારો ઉત્પન્ન કરે છે.

આચારો અને વિચારોની અસર—બાળક ગર્ભાશયમાં હોય છે ત્યારે માતાના શુભાશુભ વિચારો અને આચારોની અસર તેના ઉપર થાય છે. "બાપ તેવા બેટા અને મા તેવી દીકરી" એવી કહેવત છે. પુત્ર પુલ્લિંગ હોવાથી પિતાના પુંસત્વને આકર્ષિત કરે છે ત્યારે પુત્રી સ્રીલિંગ હોવાથી માતાના સ્રૈણનું ખેંચાણ કરે છે. કામી પુરૂષ એક રૂપવંતિને જુવે અગર કામી સ્ત્રી એક તેજસ્વી પુરૂષને જુવે તો તેમના હૃદયમાં કેવા વિચારો આવશે? જો તમે ધર્મપરાયણ, સંસ્કારી અને સત્સંગી હો અને કોઈ મહાત્માનાં દર્શન થાય તો તમારા હૃદયને કેવી અસર થશે? દર્શન સ્પર્શન સારી માઠી અસર કરે છે તેવી જ રીતે આચારો અને વિચારો સારી માઠી અસર પોતાના દેહ ઉપર જ નહીં પણ પોતાની સંતતિ ઉપર પણ અસર કરે છે. આ જમાનામાં આગગાડી, મીલો, હોટેલો વિગેરે વ્યવહારથી સંયુક્ત થતી પ્રજામાં લાભ અને હાની ઉમેરાતાં જાય છે. મહાત્માપુરૂષમાં પવિત્રતા, પ્રભાવ, અને પૌરૂષેય વિશેષ હોય તો જ તે પોતાના

ભક્તને સુધારી શકે કે બીજા ઉપર પ્રભાવ પાડી શકે. મહાત્મા **ક્રાઈ-સ્ટે સમારી સ્ત્રીને અને બુદ્ધભગવાને આં**બાપાલી વેશ્યાનો ત્યાગ કે તિરસ્કાર નહીં કરતાં પોતાના પ્રભાવથી તેમને સન્માર્ગે ચડાવ્યાં હતાં. સ્વામિ **રામકૃષ્ણ પરમહં**સને માટે એમ કહેવાય છે કે પોતાના સ્થાનમાં કોઈ દુષ્ટ વ્યક્તિ હાજર હોય ત્યારે સમાધિ આવતી નહોતી. એવાં અનેક દૃષ્ટાંતો છે કે એક રાજાની અનીતિની સોનામહોરથી એક સાધુ મહારાજ દુરાચારમાં પડ્યા ત્યારે એક વણીકની નીતિની સોનામહોરથી એક માછીમાર પવિત્ર જીવન ગાળવા લાગ્યો. નીતિ અનીતિનો પૈસો આટલું પરિણામ નીપજાવે છે તો તેમનું અનાજ શું ન કરી શકે ? એક વ્યક્તિનું ધન કે અનાજ આટલી અસર કરે છે તો તેનો સ્પર્શ કે સહવાસ કેટલું કરી શકે ? આવી જ રીતે આચારો અને વિચારો તથા વાસનાઓની સારી માઠી અસર થાય છે.

વાતાવરણનો પ્રભાવ—આ જગત જંતુઓથી ભરેલું છે અને જંતુઓથી અનેક રોગ લાગુ પડે છે તેજ પ્રમાણે જગત સદ્ગુણ અને દુર્ગુણથી ભરેલું છે અને તે રોગની પેઠે સંસર્ગથી એક બીજાને લાગુ પડે છે. સ્મશાને જવાથી ત્યાંના વાતાવરણ કે તે વખતના દૃષ્યથી કેવી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે ? અને નાટક, સીનેમા કે ગુણીકાના નાચ જોવાથી કેવી બુદ્ધિ ઉત્પન્ન થાય છે ? કોઈ માણસ કે માણસો રડે છે ત્યારે આપણી લાગણી પ્રબળ થાય છે અને કદાચ આપણે પણ રડી પડીએ છીએ તેમજ કોઇ માણસ કે માણસો હસતાં હોય છે ત્યારે આપણાથી પણ હસી જવાય છે. આ બધું દૃષ્ય વાતાવરણ અને તેનો પ્રભાવ છે. તુળસી પીપળો પવિત્ર ઝાડો ગણાય છે તેથી . તુળસી ઘેરઘેર વાવવામાં આવે છે અને પીપળાની પ્રદક્ષિણા કરવામાં આવે છે. આ પ્રદક્ષિણાથી ભૂતબાધા નાશ પામે છે અને ગર્ભવંતીના ગર્ભને પોષણ મળે છે એવી માન્યતા છે. ઉદ્‌ભિજમાં આવો પ્રભાવ છે તેવો જ ખનીજમાં છે. સોનું રૂપું શું અસર કરે છે તે સૌ જાણે છે. ત્રાંબુ તથા લોઢું હવામાં રહેલી વિદ્યુત શક્તિને

ખેંચી લે છે તેથી ત્રાંબાના વાસણમા ભરેલું પાણી શ્રેષ્ટ ગણાય છે. કાંસાનું વાસણ અભડાય છે કેમકે તે વીજળીને ગ્રહણ કરે છે. પીત્તળ વીજળીને ગ્રહણ નથી કરતું માટે તે અભડાતું નથી. મીણવાળી ચીજ અભડાય છે પણ સોનું ચાંદી બીજાને અભડાવે છે એટલે કે તેની તમોએ કોઇને લાંચ આપી તો જરૂર તે તેમાં લપટાવાનો. આવી જ ભાવનાથી અને ક્રિયાથી તથા ખાનપાન અને વસ્ત્રથી પવિત્ર સ્ત્રીઓમા મલિન ભાવના ઉત્પન્ન કરવામાં આવે છે. ઢેડ ચમારને અડકવામાં રહેલી અભડછેટ કરતા આ આભડછેટ-વાતાવરણને ભ્રષ્ટ કરી વિચારો અને આચારોને ભ્રષ્ટ કરવાની આભડછેટ-ચડી જાય છે ! આપણા ધર્મો અને હાલનું સાયન્સ-વિજ્ઞાન-બહુજ મળતાં આવે છે. રજસ્વલા વાળી અને પ્રસવ વાળી સ્ત્રીને અલગ રાખી ન્હાઇને શુદ્ધ થયા પછી સ્પર્શ થઈ શકે છે. જેના કુટુંબમાં મરણ થયું હોય તેને સુતક લાગે છે અને અમુક દિવસે અમુક વિધિ કર્યા પછી સુતક ઉતરે છે. જમતી વખતે અને દેવ પૂજા કરતી વખતે તથા ધાર્મિક ક્રિયા વખતે સ્નાન કરી શુદ્ધ-પવિત્ર-વસ્ત્રો-પહેરવામાં આવે છે. પ્રાશ્ચાત્યો અત્યારે શિખ્યા તે જંતુશાસ્ત્ર આપણા ધર્મશાસ્ત્રમાં અનાદી કાળથી ચાલ્યું આવે છે અને તેજ વાતાવરણ, રીવાજ, રૂઢી કે ધર્મને આપણે વળગી રહ્યા છીએ તેને હવે અત્યારના સુધારકો હંબગ ગણવા લાગ્યા છે !

શુદ્ધિ અને વિશુદ્ધિ—સુધરેલા જમાનામાં સાબુ, લોશન, ક્ષારો, જંતુઘ્ન પદાર્થો ઇત્યાદિ શરીર શુદ્ધિ માટે વપરાય છે ત્યારે ભારત વર્ષમાં તો અનાદી કાળથી પાણી, અગ્નિ, માટી, ભાવના અને મંત્ર એ પાચ વસ્તુઓ પદાર્થ માત્રને શુધ્ધ કરનારી ગણાતી આવી છે. પરમહંસ કહેવાતા અવધૂતોની ભાવના એટલી પ્રચંડ હોય છે કે તેમને શુદ્ધાશુદ્ધ જોવાની કે આચરવાની પરવા નથી અને જરૂર પણ નથી પણ સંસારીઓએ તે બધું ચોક્કસ પાળવાની જરૂર છે. ધર્મ એટલે ધરી રાખનાર. શરીરને ધરી રાખનાર શુદ્ધ, પવિત્ર, નિરામય અને દીર્ઘાયુ કરનાર આચાર વિચાર તે ધર્મ. દેવ-

પૂજામા પણ અંગપૂજા—શરીરશુદ્ધિ—પ્રથમ આવે છે. આવું જીવન ગાળનારનો આત્મા ઉન્નત્ત દશાને પામે છે. મલિન વિચાર અને મલિન કર્મવાળો બ્રાહ્મણ ઢેડ ભંગી કરતાં પણ નીચ અને અસ્પર્શ્ય ગણાવો જોઇએ અને તેવાને હાથે કર્મકાંડ કરાવવાનું કાંઇ પણ ફળ મળતું નથી.

ચૈતન્યશક્તિ જાળવો—માણસનું શરીર એ માત્ર એકજાતનો સાંચો છે જેમાં અદૃશ્ય ચૈતન્ય રહેલું છે જે શરીરની ઉષ્ણતા, વિચાર અને કામકાજ વડે દૃશ્ય સ્થિતિમા જોઇએ છીએ અને આ ઉષ્ણતા, વિચાર અને કામકાજ એજ **ચૈતન્યશક્તિ** છે અને તે ચૈતન્યશક્તિ વધારવાને માત્ર ત્રણ બાબતો જરૂરની છેઃ—(૧) સારો, સાદો, હલકો, સ્વચ્છ ખોરાક, શુદ્ધ પાણી અને સ્વચ્છ હવા (૨) કસરત, નિયમિત કામકાજ અને શાંત સ્વભાવ. (૩) શક્તિનો સદુપયોગ.

પ્રકરણ ૩૧ મું.

આત્મનિરીક્ષણ*

આત્મનિરીક્ષણનું સ્વરૂપ—આપણા દરેકમાં એવી એક શક્તિ છે કે જે વડે આપણે આપણી જાતને બદલી શકીએ અને તે શક્તિને આપણે આત્મનિરીક્ષણની શક્તિ કહીશું. તે શક્તિ અમુક કામ કરવાના આપણા આશયને, આપણી રૂચિને, અરૂચિને, અને

* ભાઇ મણિલાલ નથુભાઇ દોશી બી. એ. બહુ વિનયી અને સરલ પ્રકૃતિના પુરૂષ છે અને થીઓસોફી સિદ્ધાંતના અનુયાયી છે. તેમણે જનસમાજના કલ્યાણાર્થે ઘણું સાહિત્ય પ્રકટ કર્યું છે તેમાં ''આત્મશુદ્ધિનો સરલ માર્ગ'' નામનું લખાણ પ્રકટ કરી તેની ઘણી આવૃત્તિઓ લોકોને મફત પુરી પાડી છે અને આ લખાણ જનસમાજને ઉપયોગી હોવાથી તેનું આ ૩૧ મું પ્રકરણ બનાવ્યું છે.

આપણા મનના વલણને બરાબર તપાસે છે. જે મનુષ્ય ખરૂં આત્મ-જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા ઇચ્છતો હોય, જે આત્મસાક્ષાત્કાર કરવા તેમજ પોતાના આદર્શોનો અનુભવ કરવા માગતો હોય, તેવામાં તે આત્મ-નિરીક્ષણની શક્તિ હોવી જ જોઇએ. તે અંદરથી ખીલે છે. તે દરેક વ્યક્તિને માર્ગદર્શક થાય છે, અને જેઓ **માર્ગ** પર ચાલવા તેમજ જગતના સહાયક બનવા માગે છે, તેમણે તો આ શક્તિને વિશેષ અંશે ખીલવવા મથવું જોઇએ. આ શક્તિ ઘણામાં છે, પણ બહુજ થોડા તેનો ઉપયોગ કરે છે. આ આત્મનિરીક્ષણની ક્રિયા આપણને દુઃખદાયક નીવડે, પણ આપણે આપણા અંતઃકરણ આગળ આપણ-ને રૂચતી તેમજ અરૂચતી બાબતો ખુલ્લી મૂકવી જોઇએ. જો તમે એકવાર ખુલ્લા દિલથી આ કામ કરો તો પછી તમારા મનમાં ઘણો મોટો ફેરફાર જરૂર થશે. ન્યાયપૂર્વક જે વિચાર અને નિર્ણય ઉપર આવવું જોઇએ ત્યાંતો મનુષ્યો મોટે ભાગે આવતા નથી, કારણ કે જે બાબતો આપણને ગમે છે, તે બાબતોનું આપણે નિરીક્ષણ કરીએ, પણ જ્યાં અંતઃકરણને દુઃખ થાય અથવા જ્યા ભારે અડચણ લાગે ત્યા આપણે અટકીએ છીએ અને આત્મનિરીક્ષણ કરવાનું બંધ કરીએ છીએ. તે આત્મનિરીક્ષણ આપણને વિચારશ્રેણિમા જ્યા લઇ જાય, ત્યાં જવા જેટલી આપણામાં હિમ્મત નથી. જે મનુષ્ય સત્ય રીતે નિયમિત આત્મનિરીક્ષણ કરશે, તે મનુષ્ય દરેક બાબતોમાં નિષ્પક્ષ-પાત વલણ પ્રાપ્ત કરશે, અને દરેક બાબતમાં સત્ય શું છે, તે સમજી તે પ્રમાણે વર્તશે, માટે આ પળથી જ તે શક્તિનો ઉપયોગ કરો; કારણકે આપણા દરેક ઉપર ભવિષ્યની મોટી જોખમદારી રહેલી છે.

આત્મશુદ્ધિનો સરલ માર્ગ—હે મનુષ્ય ! તું રાત્રે સુવાને તૈયાર થા ! પણ જ્યા સુધી તેં આખા દિવસમાં કરેલાં કાર્યોની તું તપાસ ન કરી જાય ત્યાં સુધી તું નિદ્રા–ઉંઘને વશ થતો ના. તારા મન સાથે આ પ્રમાણે વિચાર કરઃ–મારી કયાં ભૂલ થઈ છે ? મેં આજે શું શું કાર્ય કર્યું છે ? મારે કરવા લાયક કયું કામ મેં નથી

કર્યું ? જો આ રીતે તપાસ કરતાં—અંતઃકરણ સાથે બારીક તપાસ કરતાં તને એમ લાગે કે કાંઇ અયોગ્ય કાર્ય આજે તારા હાથે થવા પામ્યું છે, તો તે વાસ્તે તારી જાતને સખ્ત ઠપકો આપજે. જો તેં કાંઈ શુભ કાર્ય કર્યું હોય તો તેથી હૃદયમાં આનંદ માનજે.

આ શબ્દો એટલા બધા ગંભીર અર્થવાળા છે કે જે મનુષ્ય તેના પર લક્ષ દઇને વિચાર કરે, તેજ તેનો ખરો અર્થ સમજે, અને તે પ્રમાણે પોતાના આચાર વિચાર રાખે. આપણે કરવા યોગ્ય શું છે અને ન કરવા યોગ્ય શું છે, એ બાબતનું જ્ઞાન મનુષ્યને પહેલું મળે તો પછી પોતે શુભ કર્મ શું કર્યું તથા પોતાની ભૂલ કયાં થઇ, તથા કરવા યોગ્ય કયું કામ નથી કર્યું, અથવા નહિ કરવા યોગ્ય કયું કામ પોતાનાથી થઇ ગયું તેનો તેને ખ્યાલ આવે. જો આ જ્ઞાન આપણને બરાબર હોય તોજ શુભ કામની આપણે પ્રશંસા કરી શકીએ, અને અશુભ કામ વાસ્તે પસ્તાવો કરી શકીએ. આ કારણથી આ લેખમાં કરવા યોગ્ય અને ન કરવા યોગ્ય કાર્યોની નોંધ આપેલી છે તે પર આત્મશુદ્ધિની ઇચ્છા રાખનાર દરેક સ્ત્રીપુરૂષે બરાબર વિચાર કરવો. આ તપાસ આપણે દરરોજ સૂતી વેળાએ કરવી જોઇએ. દરરોજ આમ કરવાથી આપણી યાદદાસ્તી વધતી જશે, અને ભૂલ કરવાના પ્રસંગો જેમ બને તેમ ઓછા થતા જશે. જેમ રાત્રિએ વ્યાપારી નફા નુકસાનનું સરવૈયું કાઢે છે, તેમ આપણે પણ આત્માના ગુણના વ્યાપારનું દર રાત્રિએ સરવૈયું કાઢવું જોઇએ. આપણે આપણા અંતઃકરણરૂપી ન્યાયાધીશ પાસે આખા દિવસમાં કરેલાં કર્મોનો હિસાબ આપવો જોઇએ. આપણે દરરાત્રિએ આત્મપ્રભુ સન્મુખ નીચે પ્રમાણે બોલવું જોઇએઃ—" આજે મારી ભૂલ કયાં થઇ ? મેં કરવા યોગ્ય શું નથી કર્યું ? મેં નહિ કરવા યોગ્ય શું કામ કર્યું છે ? આજે મેં કયું શુભ કર્મ કર્યું છે ? આટલા થોડા શબ્દોમાં બધી બાબતો સમાઈ જાય છે.

કેટલાક નિયમો—ઇષ્ટદેવ તરફ ભક્તિભાવ રાખવો; માતા પિતા તથા વડીલો તરફ પૂજ્યભાવ રાખવો; સત્પુરૂષોનો સમાગમ

કરવેા; મનેાવિકારેા અને વાસનાઓને સંયમમાં લાવવાં; તેમજ દરેક બાબતમાં ન્યાયપૂર્વક વર્તવું. જીંદગીની ક્ષણિકતા અને લક્ષ્મીનું ચંચળપણું વિચારવું. ઉચ્ચ વિચારેા અને પવિત્ર ભાવનાઓ પર મનને સ્થિર કરવું; આત્માના અમરપણાનેા ખ્યાલ લાવવેા; દરેક કાર્ય કરતાં પહેલાં અથવા શબ્દ બેાલતાં પહેલાં બહુ વિચાર કરવેા. કેાઇ પણ બાબતનેા દુરાગ્રહ નહિ કરતાં સત્યશેાધક બનવું. અંતઃકરણને કદાપિ છેતરવું નહિ. ટુંકમાં જેથી દુર્ગુણ નાશ પામે, સદ્ગુણ ખીલે અને આત્માની સન્મુખ જવાય તેવા સર્વ ઉપાયેા યેાજવા. આ સર્વનેા કર્તવ્યમાં–કરવા યેાગ્ય કાર્યોમાં–સમાવેશ થાય છે.

ઉપર જણાવેલા કાર્યો કરવા યેાગ્ય છે, એવી એકવાર આપણી બરાબર ખાત્રી થાય તેા પછી આપણને એક ઉમદા ધેારણ મળે છે અને તે ધેારણવડે આપણે આપણાં કાર્યોની તુલના આત્મ પ્રભુ સન્મુખ કરી શકીએ છીએ. આ ધેારણનેા બરાબર ખ્યાલ હૃદયમાં રાખી આપણી જાતને પૂછવું જોઈએ કે " મેં ભૂલ કયાં કરી છે ? અથવા તેા મેં શું કર્યું છે ? " જો આખા દિવસના કાર્યોની બરાબર તપાસ કરતાં આ સવાલના જવાબમાં આપણને હૃદયથી એમ લાગે કે આમાંનેા એક પણ નિયમ આખા દિવસમાં મેં તેાડયેા નથી, તેા તેજ વખતે આપણું અંતઃકરણ આપણા કંઠમાં દિવ્ય આનંદની માળા આરેાપે છે. પણ બારીક તપાસને અંતે આપણને એમ લાગે કે આપણાથી આખા દિવસમાં કેટલાક દેાષ થયેલા છે, તેા તેજ અંતઃકરણ પશ્ચાત્તાપના અગ્નિથી આપણને બાળે છે. જેમ સેાનાને લાગેલેા મેલ અગ્નિથી બળી જાય, તેજ રીતે આત્માને લાગેલેા મળ આ પશ્ચાત્તાપરૂપી અગ્નિથી બળી જાય છે અને આત્મા શુદ્ધ બને છે; આ હેતુથી જ દરરેાજ રાત્રિએ ઉંઘતાં પહેલાં જ દિવસમાં કરેલાં કાર્યોની તપાસ કરવાની ખાસ જરૂર છે.

શરૂઆતમાં કેટલાક દિવસ સુધી આ કામ કરવામાં શરીર તમને અંતરાયરૂપ થશે. તમને કેટલીક વાર આ તપાસ કર્યા સિવાય એમને

એમ સૂઇ જવાનું મન થશે, પણ તેથી જરા પણ ગભરાતા નહિ. તમારા નિશ્ચયને વળગી રહેજો. જો તમારા આત્માને પવિત્ર બનાવવાનો તમારો સંકલ્પ દૃઢ હશે તો આ અડચણ દૂર થતાં વાર લાગશે નહિ. થોડા દિવસ સુધી ટેવ પડયા પછી શરીર તથા મન જરૂર તમારી આજ્ઞા પ્રમાણે વર્તશે.

પોતાનાં દરરોજનાં શુભ તેમજ અશુભ કાર્યોનું અવલોકન કરતાં શુભ કાર્યો વાસ્તે આનંદ પામવો અને અશુભકાર્યો—ખામીઓ-ને તપાસી તેવાં કાર્યો ફરીથી નહિ કરવાનો નિશ્ચય કરવો; પણ પોતાની ભૂલો જોઇ નિરાશ થઈ જવું નહિ. ખામીઓ દૂર કરવાને જે બળની જરૂર છે, તે બળ નિરાશા પ્રકટતાં ચાલ્યું જાય છે. દોષનું નિરીક્ષણ નિર્બળ બનાવવા માટે નહિ પણ તે પર જય મેળવવા માટે છે—વિશેષ સાવધ રહેવા માટે છે. મનુષ્ય વિશેષ સાવધ રહે અને ભૂલો ઓછી થવા પામે માટે આ અવલોકન કરવાનું છે. આત્માનું અનંતબળ આ નિર્બળતાઓ પર અવશ્ય જય મેળવીશે એવી પૂર્ણ શ્રદ્ધા રાખી તે નિર્બળતાઓને દૂર કરવા દૃઢતા રાખવી. વીરપુરૂષો જ નિર્બળતાઓ ઉપર જય મેળવે છે, માટે પોતાના આત્મામાં રહેલું સામર્થ્ય કદાપિ ભૂલવું નહિ. તેણે સ્મરણમાં રાખવું કે:—

अहो अनंतवीर्योयम् आत्मा विश्वप्रकाशकः ।
त्रैलोक्यं चालयन्येव ज्ञानशक्तिप्रभावतः ॥

આ આપણો આત્મા અનંત શક્તિવાળો છે અને પોતાની જ્ઞાન-શક્તિના પ્રભાવથી ત્રણ લોકને ચલાવવાનું તેનામાં સામર્થ્ય છે.

આ સંબંધમાં એક અગત્યની બાબત ઉપર તમારૂં ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. રાત્રિએ તપાસ કરતી વખતે પોતે કરેલાં ઘણાં કાર્યો ભૂલી જવાય છે, તેમ ન બને તે માટે આ એક ઉપાય સૂચવવામાં આવે છે. પ્રાતઃકાળથી આરંભ કરવાને બદલે રાત્રિથી આરંભી તમારાં કાર્યોનું અવલોકન કરો. રાત્રિએ અવલોકન કરવા માંડયું તે

અગાઉ મેં શું કર્યું હતું? તે પહેલાં હું કયાં હતો? ત્યાં શું કરતો હતો? આ રીતે રાત્રિથી આરંભી છેક તે દિવસના પ્રાતઃકાળનું કાર્ય યાદ આવે ત્યાં સુધી વિચારમાં ને વિચારમાં પાછા જવું. આમ કરવાથી તમે એક પણ કાર્ય ભૂલી જશો નહિ અને તમે કરેલાં કાર્યોનું આ રીતે બારીક અવલોકન તમારા અંતરાત્મા રૂપી ન્યાયાધીશ પાસે કરી શકશો. આપણું અંતઃકરણ એજ આપણો ન્યાયાધીશ છે. તેના જેવો સમર્થ અને સત્યપ્રિય ન્યાયાધીશ તમને બીજે કોઈ સ્થળે મળી શકશે નહિ. અંતઃકરણથી કાંઇ છુપું નથી. એ ખરેખરો ન્યાય આપે છે.

આ પ્રમાણે દરરોજ બુદ્ધિપૂર્વક ખરા અંતકરણથી પ્રયત્ન કરવાથી અશુભ કાર્યો કરતાં આપણે અટકીએ છીએ, અને શુભ કાર્યોમાં સ્વાભાવિક રીતે આપણી પ્રવૃત્તિ થાય છે, અને આપણું હૃદય નિર્મળ બને છે. જો આ સઘળા લાભ મેળવવા તમારી ઉગરની ઇચ્છા હોય અને જો આત્માની શુદ્ધતા મેળવવી હોય તો **દરરોજ** સૂતી વેળાએ એકાગ્ર ચિત્તથી નીચે પ્રમાણે વર્તોઃ—

દરરોજ સૂતી વખતે કરવા યોગ્ય વિચારો—હે પરમકૃપાળુ દયાવાન્ ક્ષમાવાન્ પ્રભુ! આજે પૂર્ણ થતા દિવસની અંદર આ જીવથી માનસિક, વાચિક કે કાયિક જે કાંઈ પાપ થયું હોય તેની આપ સમક્ષ ખરા અંતઃકરણપૂર્વક ક્ષમા માગવાને આ જીવ તત્પર થયેલો છે. હે પ્રભો! આપ સર્વ જાણો છો. એટલે આજના દિવસમાં મારાથી કયા અપરાધો થવા પામ્યા છે, તે આપથી અજાણ્યું નહિ હોય છતાં **કરવા યોગ્ય કામ નહિ કરવાથી** અથવા **નહિ કરવા યોગ્ય કામ આચરવાથી** મેં દોષ કર્યા હોય, તે આપ સમક્ષ નિવેદન કરવાને હું પ્રવૃત્ત થયેલો છું. હે દેવ! આપની કૃપાથી શુદ્ધ આચરણ શેમાં રહેલું છે, અને અશુદ્ધ આચરણ શેમાં રહેલું છે, તેથી હું તદ્દન અજાણ્યો નથી, પણ ક્રોધ, અહંકાર, કપટ, લોભ કે કામને વશ થઇ મારાથી જે અશુભ આચરણ થયું હોય, તે આપને જણાવી હું આપ પાસે ક્ષમા યાચું છું અને ઇચ્છું છું કે ફરીથી એવું આચરણ મારાથી ન થાય તેવું બળ મને મળે.

નીચે જણાવેલા દશ અધર્મમાંથી પ્રમાદ દશાથી અથવા અજ્ઞાનતાથી જે પાપ થવા પામ્યું હોય, તે આપની સાક્ષીએ અનુચિત ગણું છું, નિંદું છું અને ફરીથી તે કામ હું નહિ કરૂં એવી દૃઢ પ્રતિજ્ઞા આપની સન્મુખ હૃદયથી લઉં છું.

તે દશ અધર્મ નીચે પ્રમાણે છે:—

ત્રણ પ્રકારનાં **માનસિક** (મનનાં) પાપ.

(૧) પારકા દ્રવ્યની અયોગ્ય ઇચ્છા કરવી;
(૨) કોઇ પણ પ્રાણીનું અનિષ્ટ ચિંતવવું;
(૩) અસત્ય વાતને સત્ય તરીકે સ્વીકારી લેવી;

ચાર પ્રકારનાં **વાચિક** (વાણીનાં) પાપ.

(૧) કોઇને પણ દુઃખ થાય તેવું કડવું વચન બોલવું:
(૨) હૃદયથી જે માનતા હોઇએ તે વિરૂદ્ધ અસત્ય બોલવું;
(૩) પારકી ચાડી કે નિંદા કરવી;
(૪) સંબંધ વગરનાં ગપ્પાં મારવામાં સમયને નકામો ગુમાવવો;

ત્રણ પ્રકારનાં **શારીરિક** પાપ.

(૧) બીજાએ નહિ આપેલી વસ્તુ લોભથી કે અન્યાયથી ગ્રહણ કરવી;
(૨) કોઇ જીવની હિંસા કરવી;
(૩) પરસ્ત્રી સાથે અયોગ્ય વર્તન આચરવું.

આ પ્રકારના દશ અધર્મમાંથી કોઇ પણ અધર્મ મન, વચન કે શરીરથી આ જીવે આચર્યું હોય તો તેની આત્મસાક્ષીએ મન, વચન અને શરીરથી ક્ષમા માગું છું, હૃદયથી તેનો પશ્ચાત્તાપ કરૂં છું, ફરીની તેવું નહિ કરવાની પ્રતિજ્ઞા લઉં છું, અને તે પ્રતિજ્ઞા પાળવાનું બળ મને મળો એવી હે પ્રભો ! આપ પાસે પ્રાર્થના કરૂં છું.

દશ પ્રકારના ધર્મ.

(૧) **શમ** પાળવો એટલે મનને કાબુમાં રાખવું અને જુદા જુદા વિચારોમાં અને વિષયોમાં તેને રખડવા ન દેવું.
(૨) **દમ**ગુણ સેવવો,એટલે દરેક પ્રસંગે ઇંદ્રિયોપર સંપૂર્ણ કાબુ રાખવો.

(૩) દરેક પ્રસંગે સત્ય બોલવું.
(૪) લોકોએ આપણા તરફ કરેલા અપરાધ વાસ્તે ક્ષમા આપવી.
(૫) દાનમાં યથાશક્તિ દરરોજ કાંઇક ધન આપવું.
(૬) દયાનું કાંઇ પણ સારૂં કામ કોઈના પર કરવું.
(૭) પ્રભુપૂજન, ગુરૂભક્તિ અને વડિલોનો વિનય કરવો;
(૮) મન, વચન અને કાયાથી શુદ્ધતા પાળવી.
(૯) જ્ઞાન મેળવવામાં પ્રતિદિન થોડો પણ સમય પસાર કરવો.
(૧૦) જગતના તમામ જીવોનું કલ્યાણ થાઓ એવી શુભ ભાવના દરરોજ ઓછામાં ઓછી પાંચ મીનીટ ભાવવી (કરવી).

આ દશ પ્રકારના કરવા યોગ્ય કાર્યોથી—આચરવા યોગ્ય ધર્મો-માંથી જો કોઈ પણ ધર્મ કાંઈ પણ અંશે હું આચરવા આજના દિવસમાં સમર્થ થયો હોઉં તો તે કાર્યને હું અભિવંદુ છું, તે કાર્ય વાસ્તે હું આનંદ પામું છું, અને તેવું શુભ કાર્ય કરવાનું વિશેષ બળ મને પ્રાપ્ત થાઓ એજ હૃદયની તીવ્ર ઇચ્છા છે. આ રીતે હે પ્રભો ! મારા દુર્ગુણો વિનાશ પામો; દશ સદ્‌ગુણો ધીમે ધીમે વૃદ્ધિ પામતા જાઓ; મારામાં જે કાંઇ શક્તિઓ હોય તેનો પરોપકાર વાસ્તે સદુપયોગ થાઓ; એજ હે દેવ ! મારી પ્રાર્થના છે. છેવટમા એજ યાચના છે કેઃ—

अहं सर्वान् क्षमे जीवान्, ते च क्षाम्यन्तु मां सदा ।
मैत्री मे सर्वभूतेषु, वैरं मम न केनचित् ॥

" હું સર્વ જીવોને ક્ષમા આપું છું: સર્વે જીવો મને ક્ષમા આપો. મારે સર્વ પ્રાણીઓ સાથે મૈત્રીભાવ છે, મારે કોઈસાથે વેર નથી. "

शिवमस्तु सर्वजगतः परहितनिरता भवन्तु भूतगणाः ।
दोषाः प्रयान्तु नाशं, सर्वत्र सुखीभवंतु लोकाः ॥

સર્વ જગતનું કલ્યાણ થાઓ, પ્રાણી માત્ર પારકાના હિતમાં તત્પર થાઓ, સર્વે દોષો નાશ પામો, અને સર્વ સ્થળે લોકો સુખી થાઓ !

પ્રકરણ ૩૨ મું.

માણસો પરમાત્માની વિચાર સંતતિ છે.

પરમાત્મા પ્રેમ છે અને ઇચ્છા અને વિજ્ઞાન નામના બે સમાન તત્વોના એકીકરણ વડે પ્રેમ રચાયલો છે. ઇચ્છા સ્વિકારાત્મક (Positive) અને વિજ્ઞાન નિષેધાત્મક (Negative) છે. ઇચ્છા પુલિંગને મળતી છે અને વિજ્ઞાન સ્ત્રીલિંગને મળતું છે. ઇચ્છાથી આગળ વધાય છે અને વિજ્ઞાનથી સંગ્રાહકપણું પ્રાપ્ત થાય છે. હવા, ખનીજ અને શરીરનાં રજકણોમાં આ બન્ને સિદ્ધાન્તો અદૃષ્ય રૂપે રહેલાં છે કેમકે તે બન્ને વગર આ દુનિયાની એક ક્ષણ પણ હયાતી હોઇ શકેજ નહીં.

પુલિંગ (ઇચ્છા) અને સ્ત્રીલિંગ (વિજ્ઞાન) એ સિદ્ધાંતને આધારે આ જગતમાં નર અને માદા ઉત્પન્ન થયાં છે. પરમાત્માએ એકલા પુરૂષને કે એકલી સ્ત્રીને નહીં બનાવતાં બન્નેને બનાવ્યાં છે. જીવન્ત દશામાં દરેક પુલિંગ અદૃષ્ય રીતે સ્ત્રીલિંગ અને દરેક સ્ત્રીલિંગ અદૃષ્ય રીતે પુલિંગ છે. બન્નેની વચ્ચેનો અનંત આકર્ષણ પ્રેમ એજ પ્રાણીમાત્રની ઉત્પત્તિ છે.

લોહચુંબક અને વીજળીનું બળ સ્વિકારાત્મક અને નિષેધાત્મક શક્તિ પુલિંગ અને સ્ત્રીલિંગને એટલે ઇચ્છા અને વિજ્ઞાનને અવલંબીને આકર્ષણ શક્તિ ધરાવે છે. જેવી રીતે પૃથ્વી સૂર્યના વિદ્યુતમય કિરણોને આકર્ષે છે તેવીજ રીતે ગર્ભાશય વીર્યને આકર્ષે છે–ધારણ કરી લે છે.

પરમાત્માએ મનુષ્ય પ્રાણીને પોતાની જ પ્રતિમા અગર સ્વરૂપને મળતાં બનાવ્યાં તે એટલા માટે જ કે મનુષ્ય ભવિષ્યનાં સર્વ સૃષ્ટિ કૃત્યોમાં તથા વિચારાદિકમાં પરમાત્માના જેવો જ થાય કેમકે મનુષ્ય પ્રાણી એ પરમાત્માના વિચારનું સ્થૂળ સ્વરૂપ છે પણ મનુષ્યનો આત્મા તો પરમાત્મા છે અને તે ચૈતન્ય શક્તિ વડેજ

માણસો સ્વપ્નામાં કલ્પ્યાં હોય તેથી પણ ચઢીયાતાં કામો કરવાને શક્તિવાન થાય છે. આ પ્રમાણે મનુષ્ય માત્ર પરમાત્માની વિચાર સંતતિ છે અને સારા વિચારો સ્વર્ગ પ્રાપ્ત કરાવે છે.

જગતનાં સાત સિદ્ધાંતો—Physics કુદરતનું શાસ્ત્ર–પદાર્થ વિજ્ઞાનશાસ્ત્ર જે જડ અને ચેતન પદાર્થો તથા તેને કાબુમાં રાખનાર ક્રિયા સંબંધી જ્ઞાન પુરૂં પાડે છે તે જ્ઞાન પ્રમાણે અમુક સિદ્ધાંતો પ્રસિદ્ધીમાં આવ્યાં છેઃ–જગતના સાત મૂળ સિદ્ધાન્તોમાં **બળ** (આકર્ષણ-શક્તિ) પ્રથમ પંક્તિ ધરાવે છે કેમકે તે પદાર્થોને ખેંચીને એકઠા પકડી રાખે છે. **વિવેક** (તુલનાશક્તિ) એ બીજો સિદ્ધાન્ત છે. આ વિવેક શક્તિ કઇ વસ્તુને આકર્ષવી અને કોને ન આકર્ષવી તેનો નિર્ણય કરી આપે છે. **વ્યવસ્થા** એ ત્રીજો સિદ્ધાન્ત છે. તેનું કાર્ય કઈ વસ્તુને કયા મૂકવી તેનો નિર્ણય કરવાનું છે. **સંલગ્નતા** એ ચોથો સિદ્ધાન્ત છે. તેનું કાર્ય જેમ હોય તેવી અવસ્થામાં પદાર્થોને રહેવા દેવાનું છે. **નિર્વેદ** એ પાંચમો સિદ્ધાન્ત છે. તે વિનાશ-કારક છે એટલે પહેલા સિદ્ધાન્ત **બળે** જે કાંઈ એકત્ર કર્યું હોય તે સર્વનું વિયોગીકરણ કરે છે. અહીં **ઉત્પતિ, સ્થિતિ** અને **લય** એ કુદરતના મહાન સિદ્ધાન્તોનું એકીકરણ થયું એટલે વસ્તુ માત્રનું અવસ્થાન્તર અને જીવ માત્રનું મૃત્યુ એ કુદરતી બનાવ છે. એટલા માટેજ ડાહ્યા માણસો કહે છે કે સુખ કે દુઃખ એતો માત્ર મનનું કારણ છે. મૃત્યુ એ મૃત્યુ લોકના જીવનની આપત્તિઓથી અને ક્ષણભંગુરતાથી પ્રાણીમાત્રને બચાવનારો એક કુદરતી બનાવ છે. **રૂપાન્તર** એ છઠ્ઠો સિદ્ધાન્ત છે. પાંચમો સિદ્ધાન્ત નિર્વેદ વિયોગીકરણ કરે છે એટલેકે વસ્તુ માત્રનું રૂપાન્તર કરે છે. જેમકે ખાતર એ સડેલો કચરો છે પણ વનસ્પતિને પોષણ આપે છે. ઘણી મહેનત અને આપત્તિઓ પછી જ વિજ્ઞાન પ્રાપ્ત થાય છે. નિશ્ચળ પ્રેમમાથી વિશ્વ પ્રેમ ઉદ્ભવે છે. કબીર, તુળસીદાસ, બુદ્ધ, શંકરાચાર્ય, ઇસુખ્રિસ્ત, રામતીર્થ, રામદાસસ્વામિ વિગેરેનાં જીવન વૃતાંતો આ સિદ્ધાંતની સાક્ષી પૂરે છે. જે માણસ પ્રાણી માત્રને

ચાહતાં શીખે છે ચાહી જાણે છે તેજ માણસ પોતાના કુળને, કુટુંબને અને દેશને ચાહી શકે છે. **નિર્વેદ** સિદ્ધાન્તથી મનુષ્ય જીવન વધારે સરળ થાય છે અને માણસને મહદાનંદ પ્રાપ્ત થાય છે. આવો માણસ જ પૂર્ણજ્ઞ હોઈ શકે. કુદરત પોતાના કોઇ પણ પદાર્થ માટે સ્થાન રચવા સિવાય તેનો નાશ–રૂપાન્તર–કરતું જ નથી. અવસ્થાન્તર માટે શોક કરવો કે તે સ્થિતિનો પ્રતિકાર કરવો મિથ્યા છે. અવસ્થાન્તર તો ઇશ્વરેચ્છાને આશ્રયે રહેલું છે. છઠ્ઠા સિદ્ધાંત **રૂપાન્તર**થી પુનર્વ્યવસ્થા અને મહત્તા જન્મે છે. **લાગણી** એ સાતમો સિદ્ધાંત છે. તે ચેતનાની એક અવસ્થા છે. પહેલા છ સિદ્ધાન્તોના સંયોગિકૃત કૃત્યનું તે પરિણામ છે. **લાગણી**ને પદાર્થવિજ્ઞાનીઓ કોઇ વસ્તુ સાથે સરખાવી શકયા નથી પણ આપણે માત્ર જ્ઞાનેંદ્રિયોની ક્રિયાથી તે જાણી શકીએ છીએ. જ્ઞાનેંદ્રિયોની ક્રિયાઓ **લાગણી** વગર સંભવિત જ નથી. લાગણી એ પરમાત્માનું એક સ્વરૂપ છે.

માણસના શરીરનો પ્રત્યેક પરમાણું, પ્રત્યેક છિદ્ર અને પ્રત્યેક રજકણ માણસના શરીર માટે અને માણસના કલ્યાણ માટે પંચમહાભૂતોનો સમૂહ[1] બનાવી પ્રાણ ધારણ કરે છે અને પછી શરીરના અવયવો ઘડાય છે. માણસના શરીરમાં પાંચ જ્ઞાનેંદ્રિય[2] અને પાંચ કર્મેંદ્રિય છે.[3] પદાર્થવિજ્ઞાનની દૃષ્ટિથી જોઇએ તો આપણા શરીરનાં તમામ પરમાણુંઓ એ ઇંદ્રિઓજ છે. જે માણસના શરીરમાં છઠ્ઠી ઇંદ્રિય સંપૂર્ણ થયેલી હોય અને તેમાં સાતમી સહાયકારક

---

૧. આકાશ, વાયુ, તેજ, જળ, પૃથ્વી એ પંચમહાભૂતો છે.

૨. (૧) શ્રોત્ર (કાન) આકાશ અંશ, (૨) ત્વક (ચામડી) વાયુ અંશ, (૩) નેત્ર (આંખ) તેજ અંશ. (૪) જીવ્હા (જીભ) જળ અંશ, (૫) ઘ્રાણ (નાક) પૃથ્વી અંશ છે.

૩. (૧) વાક્ (વાણી) આકાશ અંશ, (૨) પાણી (હાથ) વાયુ અંશ, (૩) પાદ (પગ) તેજ (અગ્નિ) અંશ, (૪) ઉપસ્થ (ગુહ્ય અવયવ), જળ અંશ, (૫) ગુદા (મળત્યાગ કરવાની ઇન્દ્રિ) પૃથ્વી અંશ છે.

હોય તો તે માણસ આધ્યાત્મિક જીવન ગાળી શકે છે કેમકે વિશ્વ-દર્શનની અને પ્રસન્નદર્શનની છઠ્ઠી ઇંદ્રિયનો **રૂપાન્તર** નામના છઠ્ઠા સિદ્ધાન્તની સાથે સંબંધ છે. સાતમી ઇંદ્રિય અન્તર્જ્ઞાન એટલે શુદ્ધ જ્ઞાન એ સાતમા સિદ્ધાન્ત **લાગણી** અથવા આશીર્વાદને મળતી આવે છે અને તેમાંથી નવી જ્ઞાતૃત્વશક્તિ ઉત્પન્ન થાય છે.

મનુષ્ય જીવન શા માટે છે ?—મનુષ્ય જીવનનો મુખ્ય હેતુ સારાં કાર્યોમાં મોટાઇ અને આનંદ માનવા અને તે કાર્યોમાં આનંદથી મચ્યા રહેવા માટે છે. આરોગ્ય, પૈસા, જ્ઞાન, વિજ્ઞાન, પ્રેમ, ફત્તેહ આ બધું આપણને બીજાને લૂંટયા વગરજ પ્રાપ્ત થાય છે અને તે વસ્તુઓ આપણી થયા પછી આપણે બીજાઓને તે આપી શકીએ અગર તે મેળવતા બનાવી શકીએ. બીજાઓની પાસેની વસ્તુઓ મેળવવાનો વિચાર કદિ પણ કરવો નહીં. દૃઢતાથી ઇચ્છા કરવી અને ઇચ્છા પાર પાડવાનું ચિંતન અને મનન કરવું તો જરૂર બીજાને લૂંટયા વગર દરેક ઇચ્છા પાર પડશેજ. ઇચ્છેલી બાબતની અશક્યતાના પ્રસંગે મનુષ્યને નિરાશાનો કે મુશ્કેલીનો અનુભવ થાય છે પણ પાછળથી ખબર પડે છે કે એમ થવાનું પ્રયોજન તેની વિશુદ્ધ બુદ્ધિમા યોગ્ય સ્થાને યોગ્ય વસ્તુ ઇચ્છિવામા તેણે ડહાપણ વાપર્યું નહીં તેજ હતું. માણસ માત્રે મન, વચન અને કર્મથી વિશુદ્ધ બની સત્કર્મ આચરવાં કેમકે મનુષ્ય જીવન એક એવી પાઠશાળા છે કે જેમાં ક્રિયાઓ કરીને જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. ક્રિયાઓ કરવાના અને મનુષ્યોત્પત્તિના સિધા અને વક્ર સઘળા માર્ગો માણસો માટે ખુલ્લા છે. અનુભવ શિખવે છે કે અપરાધીનો રસ્તો વિકટ છે ત્યારે વિજ્ઞાનનો રસ્તો શાન્તિદાયક છે.

પરમાત્મા—પરમાત્મા સર્વ કાળમાં એકજ રૂપે રહે છે. તે સર્વજ્ઞ, સર્વ શક્તિમાન અને સર્વવ્યાપક છે. સર્વ સમય સ્થાનાદિક જેનાથી ભરપૂર છે તેવા એક જીવન તત્વરૂપ અને શક્તિરૂપ તે છે. તે સ્વર્ગ તથા નર્કમા સમાનપણે વ્યાપ્ત છે. તે **अहंब्रह्मास्मि** સ્વરૂપ

છે. પરમાત્માના વિચારનું નિયમન કરવાને તૈયાર અને પરમાત્માના છેક સૂક્ષ્મ રૂપાન્તર રૂપે પ્રકટ થાય એમ પરમાત્માની ધારણા છે અને તેથીજ પરમાત્માએ સર્વ પ્રાણી તથા પદાર્થો ઉપર મનુષ્યનુંજ સામ્રાજ્ય સ્થાપ્યું અને મનુષ્યની મદદે કુદરત અને કળાને મૂકયા. કૃષ્ણ, બુદ્ધ, શંકરાચાર્ય, જીસસક્રાઈસ્ટ, મહમદ પેગંબર, ઝોરાસ્ટર, દયાનંદ સરસ્વતિ, વિવેકાનંદ, રામતીર્થ વિગેરે સંત મહંત પુરૂષો મનુષ્ય છતાં પરમાત્માના પદને પામ્યા હતા. વિકાસક્રમને સંપૂર્ણતાએ પહોંચાડવા સારૂ પરમાત્માએ મનુષ્યોને ઉત્પન્ન કર્યા છે. આ સૃષ્ટિનું સ્વર્ગ બનાવવા અને છેવટે ગ્રહો અને ઉપગ્રહોને પણ પોતાની સત્તામાં લેવાને મનુષ્યોની ઉત્પત્તિ પરમાત્માએ સૃજેલી છે. જ્ઞાન અને વિજ્ઞાનમાં માણસો આગળ પડતા જાય છે. વૈજ્ઞાનિકો પદાર્થોને અસ્તિત્વમાં આણવાને અને બનાવવાને હમેશાં કાર્ય કર્યે જાય છે. પરમાત્મા સર્વ શક્તિમાન, સર્વજ્ઞ અને સર્વસ્થ હોઈ મનુષ્યની બુદ્ધિને થાબડતો હોઈ મનુષ્ય એક પછી એક વસ્તુને અસ્તિત્વમાં આણે છે.

ઇચ્છા શક્તિ—ઇચ્છા ન્યૂટનના ગુરૂત્વાકર્ષણના સિદ્ધાંતની સાથે બરાબર એકરૂપ છે. ઇચ્છા ઇચ્છિત પદાર્થોને આકર્ષે છે. પોતાના જીવનમાં માણસો શું સેંકડો અને હજારો નાનાં દૃષ્ટાંતો નથી જોતા કે ખરી અણીને વખતે જ તેમને ઈચ્છેલી વસ્તુ પ્રાપ્ત થઇ છે. કેટલીકવાર ઈચ્છેલી વસ્તુ આપણને નથી મળતી કે લાંબે કાળે મળે છે તેનું કારણ એટલુંજ કે ઇચ્છાની ગતિ અને આપણી વચ્ચે કાંઇ પ્રત્યવાયી પદાર્થ અટકાવ કરતો હોય છે. તમે જે પદાર્થને ઇચ્છતા હો તેની પ્રતિકૃત ઇચ્છાને શોધીને ખસેડીમૂકી શકો તો. તમારો ઇષ્ટ પદાર્થ તમને પ્રાપ્ત થવાનો જ. ઇચ્છાનો વેગ ગુરૂત્વાકર્ષણ અને આકર્ષણ વડે પ્રતિકાર પામે છે. ઘણી વાર આપણે જે પદાર્થને ઇચ્છતા હોઇએ તેજ પદાર્થ બીજા કોઇની ઈચ્છાનો વિષય થઈ પડયો હોવાથી તેનું આકર્ષણ આપણા આકર્ષણનો અવરોધ કરે છે, પણ મુખ્યત્વે તો આપણી પોતાનીજ અન્તર્હિત વિપરિત

ભાવના આપણા પોતાના ઇષ્ટ પદાર્થોનો યોગ થવા દેતી નથી અથવા તો સંશયથી આપણી ઇચ્છાશકિતનાં પરમાણુંઓ વિખરાઇ જાય છે. આટલું છતાં સમય, ધૈર્ય અને ઉત્સાહથી પ્રતિકૃત તત્વને ઉલંઘી શકાય છે અને ઇચ્છાબળથી ઇચ્છિત વસ્તુ આકર્ષાય છે અને ઇચ્છાયલું સત્ય તેના વાસ્તવિક અસ્તિત્વમાં આવતું જાય છે.

પુનર્જન્મ—મૃત્યુથી જીવાત્મા પુનર્જન્મ મેળવે છે. ધર્માચાર્યો અન્તર્જ્ઞાનથી આ સત્ય આપણા વેદ પુરાણોમાં લખી ગયા છે અને પદાર્થવિજ્ઞાનીઓ આ સત્ય સમજવા લાગ્યા છે. મૃત્યુ એ નિત્ય મૃત્યુ નથી પણ જીવનના બીજા ખંડમાં દાખલ થવાનું દ્વાર છે. શરીરનો સર્વથા નાશ છે (જો કે સુક્ષ્મતાએ તો નથી કેમકે મૃત્યુ પછી તેનાં દરેક પરમાણુંઓ પંચમહાભૂતમાં ભળી જાય છે.) પણ આત્મા-જીવાત્મા તો અમર છે. વયોવૃદ્ધ મનુષ્યના જર્જરિત શરીરને સુધારી યોગ્ય બનાવવાનો વૃથા પ્રયત્ન કરતા જીર્ણ શરીરનો ત્યાગ કરી નવું શરીર ધારણ કરવાનું સરળ છે. માણસ પોતાની સ્થૂળ દશાઓને દિવ્ય બનાવી શકે નહી ત્યાં સુધી આ સૃષ્ટિમાં જન્મ લેવા પડે છે.

મોક્ષની પ્રાપ્તિ—આપણે જાણતા હોઇએ અને ન જાણતા હોઇએ તે સઘળું પરમાત્માને અર્પણ કરવું અને આપણા હૃદયમાં, ઇચ્છામાં અને ચાલતી નસોમા પરમાત્માને અવલોકવો અને પરમાત્મામા આપણને પોતાનેજ અવલોકવો એજ મોક્ષ છે. આપણા અજ્ઞાન મને અમુક સત્ય સ્વીકાર્યું ન હોય ત્યાં સુધી મોક્ષની પ્રાપ્તિ થઈ શકેજ નહી અને તેટલા માટેજ આપણા ઋષીમુનીઓ મનને પવિત્ર બનાવવા અને સત્યને શોધવા વર્ષો સુધી તપ કરતા અને મોક્ષની સાધના માટેજ સન્યસ્તાશ્રમની જરૂર સ્વીકારતા. આપણું હૃદય મલિન હોય ત્યાં સુધી જપ તપ બધું મિથ્યા છે. સૃષ્ટિ એવી રીતે રચાયલી તથા નિર્માયલી છે કે કાંઇ પણ વિરૂદ્ધાચરણ સિવાય સઘળા પદાર્થો પ્રાણી માત્રના કલ્યાણને માટે સંપીનેજ કાર્ય કરે છે અને પોતપોતાના ધર્મો બજાવે છે જેમકે સૂર્ય, ચંદ્ર, ઋતુઓ વિગેરે

પોતાનું કાર્ય યથાવિધિ બજાવે છે. ઉચ્ચ પ્રકારના સત્યને બરાબર વળગી રહેવામાં આવે તેજ અન્તરજ્ઞાનની અને બાહ્યજ્ઞાનની અસર આખા મન ઉપર થાય છે.

આત્મજ્ઞાન—જ્ઞાન પ્રાપ્ત કરવા માટે ચિંતન અને મનન કરવું જોઇએ. દરરોજ ઉઠતા પહેલા અને સુતા પહેલાં ઉંડા શ્વાસ લ્યો અને શરીરના દરેક સ્નાયુને ઢીલા રાખો, પછી નિશ્ચિતપણે સંકલ્પ કરો કે આ વિશ્વ-જગત-ચેતન તથા પ્રેમમય છે અને પદાર્થ માત્ર સઘળા પ્રાણીઓનાં આનંદ અને કલ્યાણ માટેજ પોતાના ધર્મ બજાવે છે તેા મારી ફરજ શું છે ? આટલો અભ્યાસ પાડયા પછી આત્મજ્ઞાન થવા માંડશે અને પરમાત્માને ઓળખવાનું મન થશે.

બુદ્ધિનો સદુપયોગ અને દુરૂપયોગ—વિદ્વાન પુરૂષો સ્વાર્થી વિચારોમાં અને જીવનનાં દુર્વ્યસનોમાં કાળાં ધોળાં કરવામાં ગુંચવાયલા રહે છે પણ પોતાના હૃદયમાં ચાલી રહેલા સત્યના ધબકારા પ્રમાણે વર્તનારા બહુ થોડા હોય છે. પોતપોતાની જાતને અને અન્ય બીજાને સમજી શકનારા થોડા હોય છે એટલે તેવા લોકોને પરમાત્માની કે મોક્ષની પણ તમા હોતી નથી. પરમાત્મા છે એવી આસ્થા રાખી તત્વદર્શીઓ કહી ગયા હોય તે સમજી વીચારી પ્રથમ પોતાને ઓળખતાં શીખવું અને પછી હૃદયમાં, ઇચ્છામાં અને વહેતી નસોમાં પણ પરમાત્માને અવલોકવો અને પરમાત્મામાં આપણને પોતાને અવલોકવા તેનુંજ નામ મોક્ષ છે અને બુદ્ધિના સદુપયોગમાં જ મોક્ષ સમાયલો છે. પ્રાણી માત્રનો આત્મા અમર છે અને આ બ્રહ્માંડ એવી રીતે રચાયલું અને નિર્માયેલું છે કે કાંઇ પણ વિરૂદ્ધાચરણ સિવાય સઘળા પદાર્થો-પ્રાણીજ, ખનીજ, ઉદ્‌ભીજ-પ્રાણી માત્રના કલ્યાણને માટે સંપીને કાર્ય કરે છે. પ્રેમ એ જગતનો પાયો છે માટે માણસોએ પ્રાણી માત્ર પ્રત્યે પ્રેમથી વર્તવું અને સત્યનું આચરણ કરવું. સત્યને વળગી રહેવાથી અન્તર્જ્ઞાનની અને બાહ્યજ્ઞાનની અસર મન ઉપર થાય છે અને તેમ થયા પછી શુભેચ્છા, મહત્વાકાંક્ષા, સંકલ્પ, કલ્પના અને દૃઢ પ્રભુપ્રેમ જમાવવો.

આત્મા અને પરમાત્મા—મનુષ્યનો આત્મા પરમાત્માની નકલ છે અને આત્મા જેટલો વિશુદ્ધ તેટલીજ પરમાત્મા ઉપર શ્રદ્ધા. માણસોએ કરેલી શોધખોળો બતાવી આપે છે કે માણસોમાં શું શું છે. માણસોની પંચેન્દ્રિયોની મદદ સિવાય ચાલી શકે એવી તારના દોરડાંવગરની માર્કોની પદ્ધતિની શોધ પછી તેને આધારે સંદેશા ઉપરાંત બીજાં ઘણાં કાર્યો થવા લાગ્યા છે. માર્કોનીની શોધથી આગળ વધી જાય તેવી એક બાબત Telepathy માનસિક વિચારવ્યાપારની છે. દૂર દેશાવર ગયેલા માણસને લાભાલાભ કે પ્રાણહાની થાય તેનાં આંદોલનો તેના વતનમાં તેના આપ્તજનોમાં જાગૃત કે નિદ્રાવસ્થામા પહોંચે છે તેનાં ઘણાં દૃષ્ટાંતો આપણે સાંભળીએ છીએ.

પારકાનું કલ્યાણ કરો—રાજા કે અમલદારના મનાઈ હુકમથી જેમ કોઇને જતા કે આવતા બંધ કરી શકાય છે તેમજ દૃઢ સંકલ્પ માણસના શરીરમાં ઘુસી જતા વિષયોને અટકાવે છે. માણસ જગતના અનેક પ્રાણીઓમાંનું એક ઉચ્ચ કોટીનું પ્રાણી છે અને બીજાનાં કલ્યાણ માટે કાર્ય કરવું એ માણસ માત્રની ફરજ છે. વનસ્પતિ અને ઝાડપાન આ ફરજ સારી રીતે બજાવે છે. તેઓ અન્યના કલ્યાણ માટે જીવે છે અને વંશ વૃદ્ધિ કરે છે. પારકાનું કલ્યાણ કર્યા વગર માણસના અતંર્ગત આત્માને સુખનો ખરો અનુભવ થતો જ નથી. ઉચ્ચગામી હેતુ એ માણસના આત્માનો આદેશ છે. ફરજને ચાહનાર અને વિવેકથી ફરજ બજાવનાર દુનિયાને મદદ કરવાની સાથે જ પોતાનો વિકાસ કરી શકે છે. દરેક શુભેચ્છાને પરમાત્માની ઇચ્છા ગણીને તેને અનુસરીને વર્તવાની ટેવથી પરમાત્માનો તથા કલ્યાણનો અનુભવ પ્રાપ્ત થાય છે.

વિચારનો અને શરીરનો સંબંધ—જેવો વરાળ અને બરફનો સંબંધ છે તેવોજ શરીર અને વિચારનો સંબંધ છે. ગેરોત્પાદક યંત્રમાં એકત્ર કરી રાખેલી અને બુદ્ધિયુક્ત આપણા શરીરને ગતિ આપવાને યોજાયલી વરાળ તેજ વિચાર છે. શરીરનો કોઈ પણ ભાગ મનના વિચારને આજ્ઞામાં રાખી શકે નહીં પણ

મનનો એકજ વિચાર આપણા આખા શરીરને ગતિમાં મૂકી શકે છે. વિચાર એ વિજ્ઞાનની સત્તા છે માટેજ શરીરની ગતિનું નિયમન કરી શકે છે. આજનું કાર્ય પૂરૂં થાય છે તેમ આ દેહ પડીને નવો ધારણ થાય છે અને આવતી કાલનું કામ કરે છે માટે મૃત્યુથી ડરવાનું નથી કેમકે મૃત્યુ એ અંધકારવાળી ગલી નથી પણ મોટો રાજમાર્ગ છે જેના ઉપર રાત દિવસ આવ જા થયા કરે છે. શરીર એ ભવસાગર તરવાની હોડી છે. ઉચ્ચ પ્રકારના વિચારો ધરાવવા માટે સાત્વિક ખાનપાન અને સાત્વિક સ્વભાવની જરૂર છે. સત્ય જીવનથી જ સત્ય વિચારોનો નિર્ણય થાય છે. દુષ્ટ અને અસદ વિચારો સામે સાવચેત રહેવું. પરમાત્મા ઉપર વિશ્વાસ રાખ્યા સિવાય શ્રદ્ધા સિવાય, યત્ન અને પુરૂષાર્થ સિવાય સારાં કૃત્યો થતાં નથી. શ્રદ્ધા વગર આંતરિક અવ્યવસ્થા ઉત્પન્ન થાય છે અને તે અવ્યવસ્થા એક વ્યાધિ જ છે માટે શ્રદ્ધાને કેળવવી. પ્રેમ, આનંદ, ધૈર્ય, નમ્રતા, ભલમનસાઇ, શ્રદ્ધા, નિર્દોષપણું, મિત્રભાવ વિગેરે આત્મબળ આપે છે. આ બધું કેળવવાથી માણસ મહાન, સુંદર અને આરોગ્ય બને છે. કયા વિચારનો સત્કાર કરવો અને કેવા વિચારને આમંત્રણ કરવો તેનો નિર્ણય કરવો જોઇએ. સારા વિચારો પસંદ કરવાના અભ્યાસથી પરિપૂર્ણતા પ્રાપ્ત થાય છે અને કાળ ક્રમે દુર્વિચારો આવશે જ નહીં. જેનામાં ખરાબ વિચારો નિશ્ચિત થઇ ચૂકયા છે તેનામાં સારા વિચારોને બદલે વધારે ખરાબ વિચારો દાખલ થશે માટે સાવધાનપણે સારા વિચારોનું સ્વાગત કરો. શાન્તિ અને દૃઢતાથી નિશ્ચય કરો અને અભ્યાસ પાડો એટલે વસંતઋતુમાં પુષ્પો ખીલે છે તેમ યથા સમયે તમારા તે અભ્યાસના પરિણામે ઉન્નતિને પામશો. સારાં ફળના બીને યોગ્ય સ્થળે નાખ્યાથી તે સારાં ઉગે છે અને ઉત્તમ ફળો આપે છે તેમ માણસના શરીરમાં અને મનમાં સ્થપાયેલાં ધૈર્ય, આગ્રહ, ઉત્સાહ વિગેરે સદ્‌ગુણો પણ ફળગા નાખી ફળી ફાલી ઉગશે અને ઉન્નતિના માર્ગે લઇ જશે અને ઉચ્ચતર વિચારોનો આનંદ અને આસ્વાદ મળશે. આડે રસ્તે દોરવાઈ ગયેલા કે ઉતરી

ગયેલાઓ પોતાના વિચાર દૃઢ કરી સારૂં નરસું સમજી સારાંને ગ્રહણ કરી, નરસાંને ત્યજી દેતાં શીખે, તો બાકીનું કાર્ય સરળ થઈ પડશે.

પાપ અને વ્યાધિમાંથી મુક્ત થાઓ—માણસ માત્રે પાપ અને વ્યાધિમાંથી મુક્ત થવું જોઇએ. તેમ થાય તો દારિદ્રમાંથી પણ છુટાય. જ્યાં સુધી આપણી જાતને અને પરમાત્મા સાથેના આપણા સંબંધને આપણે સમજતા નથી ત્યાં સુધી આપણે બહારના પરમાત્માઓ પાસે ક્ષમા મેળવવાને ફાંફાં મારીએ છીએ અને આવી ક્ષમાની આવશ્યકતા પૂરી પાડવાને **મહમદ, ક્રાઈસ્ટ, શંકર, રામ, રામદાસ, બુદ્ધ, ભરત** વિગેરે ઉધ્ધારકો **અવતરે છે.** પાપનું પ્રાયશ્ચિત કરવાની જરૂર છે અને મનુષ્ય માત્રે પોતાની બુદ્ધિ પાપરૂપી અને વેરરૂપી નહીં પણ પ્રેમરૂપી અને વિજ્ઞાનરૂપી પોતાના અંતઃસ્થ પરમાત્માને શોધી કાઢવાને વિકસિત કરવી જોઇએ. પ્રત્યેક ભૂલ માટે પરમાત્માની ક્ષમા માગી નવીન પુરૂષાર્થ તથા સદ્બુદ્ધિ માટે પરમાત્માની નિરંતર પ્રાર્થના કરવી. આત્મજ્ઞાનવડે દિવ્યજ્ઞાન થાય છે. શ્રવણ, મનન અને અધ્યયનથી આત્મપ્રકાશ થાય છે અને તેનો જેમ વધુ અભ્યાસ થશે તેમ વધુ જ્ઞાન થશે. ક્ષમાશિલ થવાથી પોતાના તમામ વ્યાધિઓ નાશ પામે છે. પાપવૃત્તિ અને કઠણ લાગણીઓ અનેક રોગો ઉત્પન્ન કરે છે. તમારા શત્રુઓને ચાહો અને તેમનું ભલું કરો એટલે તે તમારા મિત્રો નહીં થાય તો ખેર પણ તમારા આત્માને તો સંતોષ થશેજ. કાર્યની પૂર્ણાહુતીમાંજ વચનસિધિનો અમોઘ આનંદ સમાયલો છે.

દીર્ઘજીવનનો મંત્ર—અત્યારના ચિકિત્સકો લોહીની પરીક્ષા કરીને દરદનો નિર્ણય કરે છે. તેઓ સુક્ષ્મદર્શક યંત્રથી, લોહીની ગતિ ઉપરથી, સ્નાયુના બળ ઉપરથી અને મળ સમુદાય ઉપરથી દરદનો નિર્ણય કરે છે, પણ વૈદ્યોનું અને દરદીઓનું દુર્ભાગ્ય છે કે તેઓને એકલી ઔષધીઓ ઉપર જ આધાર રાખવો પડે છે. માનસશાસ્ત્રીઓ શુભ વિચાર અને શુભ લાગણીઓ વડે રોગો સુધારે છે **કેમકે અવિકૃત મનથી જ** લોહી બગડે છે. શુભ વિચાર લોહી ઉપર

શુભ ક્રિયા કરે છે. અમેરીકાના **પેલ** નામના ગામમાં કેટલાક વિદ્વાનો **રનાચુરીયાના** પ્રયોગો કરવા લાગ્યા છે. કેટલાક વિદ્વાનો ઉપવાસ ઉપર મચ્યા છે, કેટલાક શુદ્ધ હવા પાછળ પડયા છે અને હિંદુસ્થાનમાં ઘેરઘેર વપરાતી છાશ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં નવી શોધ તરીકે વપરાય છે. આપણે શ્વાસ લઇએ છીએ તે પ્રાણવાયુ oxigen આકાશ તત્વના સૂક્ષ્મતર પરમાણુંઓનો સમૂહ છે અને તે શરીર મહેનત કે મગજમારી કરનારને આવશ્યક છે. શરીરના પ્રત્યેક પરમાણુંઓ અહોરાત્ર કામ કરે છે, નષ્ટ થાય છે, નવાં બને છે. રૂધિર પ્રવાહ શરીરના પ્રત્યેક અવયવમાં, ઇન્દ્રિઓમાં અને છીદ્રોમાં ખોરાક પહોંચાડે છે અને ત્યાંના મળને બહાર લાવે છે. આ રૂધિર પ્રવાહ શુદ્ધ અને સુપ્રસરિત હોવો જોઇએ નહીંતો વ્યાધિઓ ઉત્પન્ન થાય છે. શ્વસન ક્રિયાથી રૂધિર શુધ્ધ થાય છે અને તે આખા શરીરમાં ફરી વળે છે અને તેમાં હૃદયના કરતાં ફેફસાંનું કાર્ય વધારે ઉપકારક છે. લોહી સ્વચ્છ હોય તો વિચારો પણ સારા આવે છે. નિયમિત સાત્વિક ખોરાક ખુબ ચાવીને ખાવો જોઇએ અને ફેફસાંને જોઇતી કસરત આપવી જોઇએ અને બની શકે તેટલા ઉચ્ચ અને શાન્તિદાયક વિચારો કરવાની ટેવ પાડવી જોઇએ. મનને તથા તનને આરોગ્ય રાખવાના સંકલ્પો પ્રેરો અને તાજી જંગલની હવા લ્યો અને ચોખુ પાણી પીઓ. જોઇએ તેથી વધુ ખોરાક અને અનિયમિત ખોરાક ઘણા વ્યાધિઓનું મૂળ છે. લાંબી મજલ માટે દોડવું નહીં પણ બહુ ધીમેથી અને ક્રમેક્રમે આગળ વધવું. તેમ કરવાથી લાંબી મજલ કપાય છે અને થાક લાગતો નથી તેજ પ્રમાણે દીર્ઘજીવન જીવાય છે. આજનો આપણો દિવસ સુખશાન્તિ અને ડહાપણમાં ગયો તો તેજ ક્રમે મહીનાઓ અને વર્ષો પણ જશે. જીવનની શરત (દોડવાની શરૂઆત) યોગ્ય ધિમાશથી કરો અને સમયની સાથે તન અને મનની સ્વચ્છતા સહીત દોડો, તમારી શક્તિઓનું નિયમન કરો અને તમારા પુરૂષાર્થને સીધે માર્ગે યોજો. રાત્રે સુતા પહેલાં સારૂં વાંચન વાંચો, સારી વાતો કરો

અને પ્રાર્થના કરો. સંગિત જ્ઞાનથી સારી પ્રાર્થના થાય છે. જે વાંચો તેનો સત્યાર્થ તમારા આત્માને સમજાવો. સુતા પહેલાં દિવસના સારાં ખોટાં કાર્યોનો હીસાબ મેળવો. નઠારાં કૃત્ય માટે પશ્ચાતાપ કરી ફરી તે ન થાય તેની કાળજી રાખો અને સારાં કૃત્યો માટે પરમાત્માનો આભાર માનો. રોજ સવારે ઉઠીને મળમુત્રનો ત્યાગ કરીને ખુલ્લી હવામાં ફરીને દીર્ઘ શ્વાસ લ્યો અગર કસરત કરીને થાક ઉતર્યા પછી સ્નાન કરી પ્રભુપ્રાર્થના કરો. આ બધું ઉતાવળ કર્યા વગર બને તેટલા ઓછા સમયમાં બને તેટલું સારી રીતે કરજો અને આનંદથી તમારા રોજના કાર્ય ઉપર જજો અને આખા દિવસનું કાર્ય હાસહુસ રીતે નહીં પણ ક્રમવાર પરિપૂર્ણ કરજો. કાંઇ વિપરિત પ્રસંગ ઉભો થાય તો ધિરજ રાખજો અને આવશ્યક, અનાવશ્યક અને નિરર્થક એવા વિભાગ કરી દરેક મુશીબતનો તોડજોડ કરજો. શરીર, મન અને આત્માનું નિયમન કરવાથી અને વિચારીને કરેલી શરૂઆતથી દિવસ સારો પસાર થશે. ટેવ પડવાથી મહીના તથા વર્ષો પણ તેજ પ્રમાણે સારી રીતે પસાર થશે. આખો દિવસ ઇશ્વરરૂપે થયેલાં કાર્યોથી સંતોષ મળે છે અને સંતોષથી હૃદય જાગૃત થઇ પરમાત્મા તરફ અવલંબે છે. સત્કર્મનો બદલો સારોજ મળે છે અને સત્કર્મ માટે અંતઃકરણમાં રહેલો પરમાત્મા "ઠીક કર્યું" એવો આશિર્વાદ આપે છે. રાત્રે પરમાત્માનો આભાર માનવાનું કદિ પણ ચુકાતા નહીં અને પ્રાતઃકાળે તેજસ્વી અને આનંદદાયક ઉન્નતિ માટે તત્પર રહેજો. આ બધુ કરી જુઓ એટલે ખાત્રી થશે.

પરમાત્મા સિવાય આપણી હયાતી હોય જ નહીં, જીવી શકીએ નહીં અને કાંઇ કરી શકીએ નહીં. પરમાત્માની શક્તિ સર્વ-વ્યાપક છે માટે તેના સમીપ જઇ પરમાત્મ સ્વરૂપ બની જજો. પરમાત્મા આપણા અંતઃપ્રદેશમાં છે માટે શ્રદ્ધા રાખો કેમકે તે સર્વજ્ઞ, સર્વશક્તિમાન, સર્વરૂપ અને સર્વવ્યાપ્ત છે માટે તેને ઓળખો અને મન વચન અને કર્મથી તેના પદને પામો અને મનુષ્ય જન્મ સાર્થકકરો. જન્મભૂમિ ભરતભૂમિનું ગૈારવ દર્શાવનારાં ભાઇ ના. વી. ઠક્કુરનાં કાવ્યની થોડીક લીટીઓનો ઉતારો કરી આ પુસ્તકની સમાપ્તિ કરૂં છું.

"વશિષ્ઠ, વિશ્વામિત્ર, અંગિરા, જમદગ્નિનું જન્મસ્થાન;
શુધ્ધ સનાતન બ્રહ્મતેજથી જે પ્રકાસતી સૂર્ય સમાન;
બ્રહ્મરસે ભીના ઋષિવરનાં જ્યાં ગવાય છે ગૌરવગાન;
તેજ આપણી ભરતભૂમિ આ દિવ્ય અલૌકિક તેજ નિધાન. ૧
વ્યાસ, જૈમિનિ, કણાદ, ગૌતમ, કપિલ પાણિનિ પ્રજ્ઞ મહાન,
યાજ્ઞવલ્ક્ય વાત્સ્યાયન વાણી સરિતાનું જલ સુધા સમાન:
તેનું જેવાં ભાગ્યશાળિ જન કર્ણે કરે નિરન્તર પાન;
તેજ આપણી ભરતભૂમિ આ દિવ્ય અલૌકિક તેજ નિધાન. ૨
ભાર્ગવ, રાઘવ, ભીષ્મ, ને દ્રોણ, કર્ણ, અર્જુન બળવાન;
નામ સંભાળી જે વીરોનાં થાય વીરનું હૃદય નિધાન;
જ્યાં ગીતાથી કૃષ્ણે આપ્યું કર્મયોગનું તત્ત્વજ્ઞાન;
તેજ આપણી ભરતભૂમિ આ દિવ્ય અલૌકિક તેજ નિધાન. ૩
કર્યું અવતરી જેમાં બુદ્ધે દયા અહિંસાનું સન્માન;
વચનકાજ હમ્મીરે આપ્યું જ્યાં હઠથી જીવન બલિદાન;
સરિતા ગંગા સિન્ધુ સમી જ્યાં, જ્યાં પર્વત હિમગિરિ પ્રધાન;
તેજ આપણી ભરતભૂમિ આ દિવ્ય અલૌકિક તેજ નિધાન. ૪
કર્મધર્મના મર્મ, સભ્યતા, સંસ્કૃતિ, જ્ઞાન અને વિજ્ઞાન;
એ વિષયોનું સકળ સૃષ્ટિમાં પ્રથમ થયું જ્યાંથી આધાન;
સુજાયલી છે થવા જગદ્‌ગુરુ ભાગ્યવતી જે ભૂ ઉત્તાન;
તેજ આપણી ભરતભૂમિ આ દિવ્ય અલૌકિક તેજ નિધાન. ૫
બ્રહ્મવાદિની ગાર્ગી, મૈત્રેયી ને સાવિત્રી સજ્ઞાન;
સીતા તારા, દમયન્તી, પાંચાલી, સ્ત્રીકુલ કીર્તિ નિદાન;
કુલમહિલા જ્યાં કૃતાર્થ થાતી ધરી એમનું હૃદયે ધ્યાન;
તેજ આપણી ભરતભૂમિ આ દિવ્ય અલૌકિક તેજ નિધાન. ૬
ધર્મભૂમિ ને વીરભૂમિ આ ભારતનું જાળવવા માન;
વીરહાકથી ઉઠો વીર નરનારી ભારતનાં સંતાન;
ઉન્નતિ માટે ઐક્ય વધારી કરો ભેદ પર શરસંધાન;
અહીં મેળવો યશ કીર્તિ ને અમરલોકમાં મુક્તિ વિધાન." ૭